

Hòa thượng Silānanda giảng

# HIẾU BIẾT TRỌN VẸN II

Những Bài Pháp Ngắn do  
Hòa Thượng Silānanda giảng

Hòa thượng Kim Triệu  
hiệu đính  
Tỳ Khưu Khánh Hỷ  
soạn dịch

Dịch giả và Ānanda thiền viện  
1661 w. Cerritos Ave Anaheim  
CA 92802 USAgiữ bản quyền  
-----

In lần thứ nhất tại Hoa Kỳ  
Phật lịch 2550 - 2006  
In lần thứ hai tại Việt Nam  
Phật lịch 2558 - 2014

*Này các thầy tỳ khưu*

*Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (Tâm) chúng sinh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo, và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ (bốn nền tảng chánh niệm).*

*Bốn nền tảng Chánh Niệm đó là gì?*

*Này các thầy tỳ khưu, ở đây (theo lời dạy này).*

*Thầy tỳ khưu trú trong Thân quán sát Thân, tinh cần, tinh giác (ý thức sáng suốt), và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Thân.*

*Thầy tỳ khưu trú trong Thọ quán sát Thọ, tinh cần, tinh giác (ý thức sáng suốt), và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Thọ.*

*Thầy tỳ khưu trú trong Tâm quán sát Tâm, tinh cần, tinh giác (ý thức sáng suốt), và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Tâm.*

*Thầy tỳ khưu trú trong Pháp quán sát Pháp, tinh cần, tinh giác (ý thức sáng suốt), và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Pháp.*

## GIỚI THIỆU

Đây là cuốn sách soạn dịch từ những bài pháp ngắn mà Hòa thượng Sīlānanda đã giảng trong những khóa thiền ngắn ngày, và dài ngày ở nhiều nơi trên thế giới rất hữu ích cho những người mới hành thiền cũng như đã hành thiền lâu ngày. Người mới hành thiền biết hành thiền đúng theo những lời dạy của Đức Phật. Người hành thiền lâu ngày biết điều chỉnh việc hành thiền của mình để đi đúng đường và chóng đạt kết quả. Sách đề cập đến nhiều đề tài nhưng đa số đều nói về Thiền Minh Sát. Thiền Sinh và Phật Tử sẽ được Hòa thượng hướng dẫn đầy đủ về giáo pháp và cách thực hành, sẽ được học những điều căn bản sau đây:

Người thực hành giáo pháp sẽ được giáo pháp bảo vệ khỏi rơi vào bốn ác đạo, sẽ được sống lâu, sắc đẹp, an vui, sức mạnh, có biện tài, và có trí tuệ.

Bài pháp căn bản đầu tiên Đức Phật dạy chúng ta phải tránh xa hai thái cực lợi dưỡng và khổ hạnh, phải thực hành trung đạo để thấy rõ chẳng có gì trên thế gian này đáng để chúng ta nắm giữ, dính mắc. Phải thực hành Bát Chánh Đạo để thấy rõ bốn chân lý cao thượng là khổ, nguyên nhân khổ, loại trừ khổ, và con đường đi đến nơi dứt khổ.

Tóm lại, mục đích của hành Thiền Minh Sát không phải chỉ nhằm luyện tâm, không để tâm bất loạn, hay làm cho tâm tạm thời vắng bóng tham sân si, mà để diệt tận gốc rễ phiền não: tham, sân, và si. Muốn diệt tận gốc rễ phiền não phải thấy rõ chân tướng vô thường, khổ, bất toại nguyện, vô ngã không có cốt lõi, nằm ngoài, trống rỗng, không có giá trị, không đáng để nắm giữ của mọi sự vật hay của vật chất và tâm.

Trong bài pháp nhắc đến chuyện Đức Phật đến bệnh xá của chư tăng để tắm rửa cho các vị tăng bị bệnh cho ta thấy thời Đức Phật còn tại tiền chư tăng cũng phải nằm bệnh xá để thầy thuốc chữa trị, và chính Đức Phật cũng được thầy thuốc Jivaka chữa trị những khi bị bệnh. Chư Phật chỉ có khả năng trị bệnh phiền não của chúng sinh chứ các Ngài không chữa trị bệnh thân.

Trong bài pháp nhắc đến câu pháp cú:

*“Như mưa thấm qua mái nhà vụng lợp, phiền não xuyên thấu tâm của kẻ chưa thuần thực”.*

*“Như mưa không thể thấm qua mái nhà khéo lợp, phiền não không thể xuyên thấu tâm”.*

Khi mái nhà được lợp kỹ càng, khéo léo nước mưa không thể thấm vào. Cũng vậy, khi tâm đã được phát triển tốt đẹp, đã được thuần thực nhờ thực hành Thiền Minh Sát thì tham ái, dính mắc, phiền não không thể xuyên thấu, không thể xâm nhập. Bài pháp này nhắc lại chuyện Ngài Nanda tinh tấn thực hành Thiền Minh Sát, và cuối cùng đã tận diệt được phiền não, như mái nhà khéo lợp mưa không thể thấm vào được.

Qua cuốn Hiếu Biết Trọn Vẹn thiền sinh được học hỏi về luật nghiệp báo. Trong các bài giảng về nghiệp báo và tái sinh, cũng được biết một vài câu chuyện về nghiệp báo hiện

tiền xảy ra vào thời Đức Phật, hiểu rõ được nguyên nhân của sự bất đồng giữa các chúng sinh, nhờ thế biết nhận lãnh trách nhiệm về những hành vi của mình, biết tạo tương lai cho chính mình.

Thiền sinh cũng được học về cách cân bằng Ngũ Quyền (Tín, Tấn, Niệm, Định, và Huệ) đây là điều rất quan trọng trong việc hành thiền minh sát. Không biết cách cân bằng ngũ quyền việc hành thiền sẽ khập khiễng, không tiến triển tốt đẹp.

Trong bài pháp nhắc lại những lời dạy dỗ căn bản của Ngài Mahasi, thiền sinh sẽ học được kinh nghiệm về cách đối trị với những chướng ngại mà những người mới hành thiền thường gặp phải đó là sự nghi ngờ: nghi ngờ Phật Pháp Tăng, nghi ngờ phương pháp hành thiền, nhất là nghi ngờ khả năng của chính mình. Do bị hoài nghi chi phối khiến thiền sinh không có hứng thú trong việc hành thiền nên sinh ra lười biếng, và không tiến bộ. Do không tiến bộ nên càng sinh ra nghi ngờ hơn. Bài này cũng dạy cho ta cách đối trị với sự xuống tinh thần, sự chán nản trong lúc hành thiền. Thiền sinh được học cách hành thiền đúng đắn theo đúng những lời dạy của Đức Phật.

Thiền sinh được học hỏi những tầng mức thanh tịnh đầu tiên trong Thiền Minh Sát để thực hành, để đi đúng đường, và để biết các tầng mức đầu tiên trong Thiền Minh Sát chỉ là luyện tâm và thiền định, ngay ba tuệ giác đầu tiên là tuệ "Phân Biệt Vật Chất và Tâm" tuệ "Nhân Quả" và tuệ "Thấy Rõ Tam Tướng" cũng chỉ là Thiền Định thôi. Nhờ vậy, những người muốn hành Thiền Định trước khi hành Thiền Minh Sát thấy rõ khi hành Thiền Minh Sát vẫn có hành Thiền Định trước.

Qua bài Bồ Tát Đạo thiền sinh hiểu rõ, hiểu chính xác hạnh Bồ Tát, hiểu rõ những điều kiện để trở thành một vị Bồ Tát, hiểu rõ Bồ Tát phải hành mười Ba La Mật (bố thí, trì giới, tinh tấn, xuất ly, trí tuệ, nhẫn nhục, quyết định, chân thật, tâm từ, và tâm xả) ít nhất bốn A Tăng Kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất mới thành Phật Toàn Giác. Bởi vậy sống trong thời kỳ có Phật Pháp mà không thực hành Giáo Pháp là bỏ qua một cơ hội quý báu lớn lao.

Thiền sinh phải thực hành như thế nào để đạt sự hiểu biết trọn vẹn về giáo pháp. Thế nào là có trí tuệ hay hiểu thấu đáo giáo pháp. Thấy rõ những đặc tính riêng, những đặc tính chung của vật chất và tâm, loại trừ ý niệm sai lầm, chấp cứ vào linh hồn, tự ngã, tôi, ta.

Đức Phật dạy: Khi Như Lai còn là người thế tục, chưa giác ngộ đạo quả khi làm việc gì, nói điều gì, suy nghĩ chuyện gì ta đều chú tâm, tỉnh giác, chánh niệm để biết mình đang làm với tâm gì; đang làm với tâm thiện hay tâm bất thiện; đang làm với tâm tham, tâm sân, tâm hại, hay đang làm với tâm vô tham, vô sân, vô hại; thấy rõ sáu bất lợi của tâm bất thiện: tham, sân, hại: thấy rõ tham, sân, hại hay các bất thiện tâm làm hại mình; thấy rõ tham, sân, hại làm hại người; thấy rõ tham, sân, hại làm hại cả hai; thấy rõ tham, sân, hại là tà tự duy; thấy rõ tham, sân, hại làm khổ tâm và khổ thân; thấy rõ tham, sân, hại không đưa đến giải thoát.

Thấy rõ khi còn duy trì những tâm bất thiện này thì sẽ gặp nhiều tai hại nên Như Lai thay

thể chúng bằng tâm vô tham, vô sân, và vô hại. Vì duy trì những tâm bất thiện thì khi có cơ hội chúng sẽ khởi sinh. Như Lai liên tưởng: như người chăn trâu dẫn trâu đi trên bờ ruộng trong khi lúa đang chín tới thì sẽ khó khăn để ngăn giữ chúng ăn lúa. Nếu để trâu ăn lúa thì người chăn trâu sẽ bị đánh đập, đuổi việc, hay đền bù. Nếu dẫn trâu đi trên bờ ruộng đã gặt hết lúa thì người chăn trâu sẽ không bận tâm về việc trâu có thể làm hại mùa màng. Cũng vậy, khi tâm tràn đầy vô tham, vô sân, vô hại, khi gặp cơ hội có thể phát khởi bất thiện tâm thì bất thiện tâm không thể phát khởi được. Nhờ tinh tấn quán sát tâm như thế Như Lai kiểm soát được thân và khẩu khiến tâm Như Lai được thanh tịnh, an lạc, nhưng Như Lai vẫn không giác ngộ.

Những việc làm này đã giúp cho Ngài trở thành người có giới hạnh có đạo đức nhưng chưa giác ngộ. Khi thực hành Ba La Mật, nhờ quán sát tâm như vậy nên Bồ Tát có thể hy sinh tất cả tài sản không dư sót, luôn cả tay chân và tánh mạng của Ngài trong nhiều kiếp sống, nhưng Ngài vẫn không giác ngộ đạo quả vì Ngài chỉ mới tạm thời chế ngự phiền não qua suy tư mà thôi. Bởi vậy, theo dõi tâm như vậy không phải là Thiền Minh Sát như nhiều người đã hiểu lầm. Đến kiếp chót, khi Ngài quán sát vật chất và tâm hay Ngũ uẩn, thấy rõ chúng Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, trống không, vô vị, không bản chất, không có giá trị, không đáng để nắm giữ thì Ngài mới giác ngộ.

Như vậy, hành Thiền Minh Sát không phải chỉ chú tâm chánh niệm để biết thân, khẩu, ý đang bị bất thiện tâm chi phối hay đang có thiện tâm ngự trị. Theo dõi tâm, hiểu biết tâm như thế không phải là Thiền Minh Sát, cũng không phải là Pháp Niệm Tâm trong Thiền Minh Sát. Đó chỉ là cách suy tư, theo dõi tâm để thanh lọc thân, khẩu, hay để loại trừ hai loại phiền não: phiền não bộc phát ra ngoài và phiền não tư tưởng. Nghĩa là chỉ tạm thời giúp ta thoát khỏi phiền não bộc phát và phiền não trong tư tưởng, nhưng chưa dứt hẳn phiền não tiềm ẩn, chưa nhổ tận gốc rễ của phiền não. Chỉ khi nào hành Thiền Minh Sát đúng thì mới thấy rõ bản chất thật sự của vật chất và tâm; đó là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã lúc đó mới chấm dứt hoàn toàn phiền não.

Bởi vậy thiền sinh phải hành Thiền Minh Sát cho đến khi đạt được sự hiểu biết trọn vẹn: Thấy rõ những đặc tính đặc thù của vật chất và tâm; thấy rõ những đặc tính chung của vật chất và tâm: thấy rõ nhân duyên, tam tướng; loại trừ ý niệm tôi ta. Chấm dứt tận gốc rễ phiền não. Hiểu biết trọn vẹn.

Đọc cuốn sách này bạn sẽ hiểu rõ thế nào là Sát na định, cận định, an chỉ định. Khi có Tâm Định thì bạn sẽ xuyên thấu vào bản chất của sự vật, thấy sự vật đúng theo chân tướng của chúng. Khi bạn chỉ hành Thiền Minh Sát thôi, và bất kỳ đề mục nào xuất hiện một cách rõ ràng trong hiện tại, bạn đều có thể chánh niệm được, lúc bấy giờ bạn đạt được Sát Na Định. Bạn dùng sát na định để quán sát đề mục cho đến khi thấy thấy rõ tam tướng.

Có ba tầng mức tu tập của người phật tử. Tầng mức đầu tiên là giữ giới, tầng mức thứ hai là định tâm, tầng mức thứ ba là trí tuệ Minh Sát. Trí Tuệ Minh Sát mới tẩy trừ được phiền não tiềm ẩn bên trong, và một khi phiền não tiềm ẩn đã bị tẩy trừ thì chúng không bao giờ khởi sinh lại nữa. Phiền não tiềm ẩn được loại trừ bằng trí tuệ chẳng khác nào cây bị cắt đứt gốc rễ, có nghĩa là trí tuệ đã nhổ tận gốc rễ phiền não. "*Khi tuệ minh sát của*

*người hành thiền trở nên mạnh mẽ, Chánh Hướng Tâm (Chánh Tư Duy) hướng tâm thiền sinh đến đối tượng để thấy rõ đối tượng mà mình hướng đến, và Chánh Hướng Tâm này hướng Chánh Kiến đến đối tượng để Chánh Kiến hiểu rõ đối tượng một cách trực tiếp”.*

Một lần nọ, Đức Phật hỏi các thầy tỳ khưu::

*"Các con có theo con đường này không?"*

Câu này có nghĩa là Đức Phật khích lệ môn đệ theo Trung Đạo hay theo Bát Chánh Đạo. Bởi vì chỉ có theo Bát Chánh Đạo thì mới đạt được giác ngộ, mới ra khỏi vòng sinh tử luân hồi. Đức Phật nói rằng sự thực hành này làm thối chí ma vương (māra), diệt trừ bất thiện.

Đức Phật đã dạy là đi trên con đường này bạn sẽ chấm dứt đau khổ, và giác ngộ Niết Bàn: *"Sau khi đã tự mình thấy rõ con đường này, Như Lai dạy lại cho các con”.* Ở đây, Đức Phật nói rằng: chính Ngài đã khám phá ra con đường này, và sau đó Ngài dạy lại cho chúng ta chứ không phải Ngài học hỏi từ một người nào khác.

Tất cả mọi sự vật nổi bật hay hiển lộ trong hiện tại đều là đối tượng của Thiền Minh Sát. Nhưng đối tượng Thiền Minh Sát phải là chân đế, nghĩa là chỉ có Vật Chất và Tâm, không có cái gì gọi là người, tôi, ta, linh hồn, tự ngã cả. Đối tượng bạn hướng đến phải dễ dàng để thấy, phải rõ ràng để ghi nhận, phải là đề mục trong hiện tại.

Qua bài Sự Suy Tư của Đại Đức Anuruddha, bạn thấy rõ Đại Đức Anuruddha vì luôn luôn lo nghĩ đến việc đắc đạo của mình nên sinh ra lo âu phiền muộn, đó là một trở ngại lớn. Ngài Sāriputta đã khuyên Đại Đức Anuruddha đừng nghĩ đến việc đắc đạo nữa, chỉ cần làm những gì cần phải làm nghĩa là hãy trú trong hiện tại và chánh niệm vào những đối tượng đang xảy ra trong hiện tại, và hướng tâm đến Niết Bàn tức là hướng tâm đến sự vô thường. Thiền sinh khi hành thiền không nên lo âu đến việc đắc đạo hay không đắc đạo. Trong việc hành thiền của chúng ta, chúng ta cũng thường gặp phải những chướng ngại này. Phải thận trọng và cảnh giác, phải biết làm thế nào để đương đầu và loại trừ chúng. Đại Đức Sāriputta đã nói với Đại Đức Anuruddha là: "Hãy loại bỏ ba chướng ngại: ngã mạn, bất an, và lo âu này đi bằng cách đừng chú tâm vào ba chướng ngại này nữa. Hãy hướng tâm đến chỗ bất tử, Niết Bàn, hướng tâm đến sự sinh diệt của đối tượng”.

Và Đức Phật đã thêm vào tư tưởng số tám, đó là: **Hướng đến giải thoát, Niết Bàn:** Đức Phật dạy Đại Đức Anuruddha: "Giáo pháp hay đạo quả Niết Bàn chỉ có thể thành tựu bởi người có tâm mong muốn, thích thú trong Niết Bàn”.

Trong bài này chúng ta cũng học được *"Tám Điều Suy Tưởng của Bạc Đại Nhân”.* Đại Đức Anurudha vì chỉ suy tư và thực hành bảy pháp suy tưởng này là: Thiếu Dục, Tri Túc,

Thích Ân Cư, Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Trí Tuệ. Nhưng vì Ngài không suy tư và thực hành pháp suy tư thứ tám là **Hướng Đến Giải Thoát, Niết Bàn** nên không thành tựu được giáo pháp.

Sau khi nghe lời hướng dẫn của Đại Đức Sariputta, Đại Đức Anuruddha xin phép Đức Phật vào rừng trúc để hành thiền. Theo chú giải, Đại Đức Anuruddha đã tinh tấn thực hành trong vòng nửa tháng, phần lớn là đi kinh hành. Đến ngày thứ mười lăm, cảm thấy mỗi một vì kinh hành lui tới quá nhiều, Ngài ngồi nghỉ dưới một khóm trúc. Lúc ngồi dưới khóm trúc, xét lại việc hành thiền của mình, xem thử phải làm những gì để đi đến giác ngộ, thì ‘Bảy Điều Suy Tưởng của Bạc Đại Nhân’ khởi sinh trong Ngài. Trong khi đó, Đức Phật đang ở chỗ ngụ của mình, hiểu được những tư tưởng của học trò, bèn đến giúp Đại Đức Anuruddha và nói: "Này Anuruddha. Con có những suy nghĩ như vậy là đúng lắm, tốt lắm; nhưng cần thêm một điều nữa là phải **Hướng Đến Giải Thoát, Niết Bàn**".

Đại Đức Anuruddha tiếp tục hành thiền theo lời hướng dẫn của Đức Phật, hướng tâm đến Niết Bàn, đến sự giải thoát, khởi đầu là hướng tâm đến sự vô thường, sinh diệt, không quan tâm đến Tham, Mạn, Tà Kiến. Chẳng bao lâu sau, Đại Đức Anuruddha đắc quả A La Hán. Đây là điều quan trọng mà người hành thiền cần ghi nhớ là muốn giác ngộ đạo quả thì phải hướng tâm đến sự giải thoát Niết Bàn, bằng cách quán sát Ngũ Uẩn Giai Không hay quán sát Vật Chất và Tâm là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, trống không vô vị không nghĩa lý, không giá trị, không đáng để nắm giữ.

Trong Bài Tin và Biết, chúng ta đọc được những câu trả lời của Đức Phật để phân biệt được Tin và Hiểu Biết.

Đức Phật hỏi Đại Đức Sārīputta:

*"Này Sārīputta, con có tin rằng **ngũ căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **ngũ căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".*

Đại Đức Sārīputta trả lời:

*"Bạch Đức Thế Tôn, Con '**không tin**' là nếu **Ngũ căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát".*

*"Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **Ngũ căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".*

*"Con là người chính mình đã biết, đã thấy, đã hiểu, đã chứng ngộ và đã tiếp cận với trí*



*tuệ*".

Đoạn kinh này cho ta thấy rõ người con Phật phải thực hành để thấy rõ chân lý chứ không phải chỉ tin suông mà thôi.

Đọc tiếp bài Giới Thiệu về Kinh Đại Niệm Xứ, thiền sinh sẽ hiểu thấu đáo ý nghĩa và cách hành trì phương pháp đưa đến giải thoát. Và phần kế tiếp là những bài pháp khuyến khích và hỗ trợ cho việc hành thiền.

Đây là một cuốn sách gồm những bài pháp chú trọng đến phần thực hành nên ở phần Phụ Lục có thêm phần Hướng Dẫn Hành Thiền Tha Thứ, Thiền Từ Ái, Thiền Minh Sát, Bài Về Minh Sát và Cách Trình Pháp. Vì đây là những bài pháp giảng cho thiền sinh trong khóa thiền nên có nhiều chỗ lặp đi lặp lại, nhưng sự lặp lại này rất cần thiết nên chúng tôi vẫn giữ nguyên.

Bằng những lời dạy ngắn gọn, súc tích, dễ hiểu, hòa thượng Silānanda đã trình bày cho thiền sinh phần lý thuyết và thực hành trong cuốn Hiểu Biết Trọn Vẹn này. Mong các bạn đọc đi đọc lại cuốn sách để nắm vững phương pháp hành thiền và chăm chỉ thực hành để thấy rõ giáo pháp ngay trong kiếp sống này.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn quý vị đã bỏ công sức vào việc hoàn thành bản soạn dịch. Đầu tiên chúng tôi xin dâng quả phước đến Hòa thượng Sīlānanda, Ngài đã không ngại thân già yếu đuối từ Miền Điện sang Mỹ Quốc và đến nhiều quốc gia khác để hướng dẫn thiền và giảng giải những bài pháp giản dị dễ hiểu và dễ thực hành. Tiếp đến Hòa Thượng Kim Triệu đã tận trọng hiệu đính và chỉ dẫn những khiếm khuyết. Sư Cô Tịnh An ghi lại và giúp phần đánh máy, Sư Tuệ Thắng, Sư cô Tịnh Như, Tịnh Nguyên, Các đạo hữu Thiện Trí, Trần Minh Lợi, Đỗ Văn Học, Cao Hoàng Tân, Phù Đồng, Lan Anh, Sĩ Vân, đã sửa chữa những sai sót về chính tả và kỹ thuật, Cô Lan Anh, cô Nguyễn Ngọc Yến và cô Trần Thị Kim Cúc đã lo phần in ấn. Cuối cùng xin chân thành ghi nhận công đức chư Phật Tử bốn phương đã khuyến khích, đóng góp tịnh tài để cuốn sách sớm đến tay thiền sinh và Phật Tử.

Mặc dù đã hết sức cố gắng, nhưng vì bận tu học và chia sẻ Giáo Pháp với thiền sinh và Phật Tử nhiều nơi, nên chúng tôi không có đủ thì giờ để sửa chữa thật chu đáo, do đó bản soạn dịch này chắc chắn còn nhiều khuyết điểm. Chúng tôi chân thành xin các bậc trưởng thượng hoan hỉ chỉ điểm cho những chỗ sai lầm và rất hân hoan đón nhận những ý kiến xây dựng của Phật Tử bốn phương để lần tái bản được hoàn hảo hơn.

Tỳ khưu Khánh Hỷ  
(Aggasāmi Trần Minh Tài)

## 17. HAI LOẠI ĐỊNH TÂM

Có hai loại định tâm. Định tâm sai lầm là tà định, và định tâm đúng đắn là chánh định.

### Định tâm sai lầm

Định tâm sai lầm đi liền với tâm bất thiện, hay cùng khởi sinh với tâm bất thiện. Chẳng hạn, khi một người câu cá, người đó có tâm cố ý bắt cá. Người bắt cá có một sự định tâm, nhưng định tâm của người này là định tâm sai lầm. Đây là tâm định đi kèm với tâm sân hay ghét bỏ, hoặc tâm định đi kèm với tâm hủy diệt đối tượng.

### Định tâm đúng đắn

Khi bạn làm điều gì tốt như bố thí, trì giới v.v... thì định tâm cũng đi kèm theo. Và định tâm ở đây là định tâm đúng đắn, bởi vì chúng đi cùng với thiện tâm hay với Tâm Sở thiện. Như vậy, khi bạn hành thiền bạn có định tâm đúng đắn gọi là chánh định. Chánh định là một trong tám yếu tố của Bát Chánh Đạo.

Tiếng Pāli gọi tám yếu tố của Bát Chánh Đạo là "*Maggaṅga*" (*Những yếu tố của đạo hay thành phần của đạo*). Trong tám yếu tố đó có ba yếu tố thụ động và năm yếu tố hoạt động.

### Ba yếu tố thụ động

Được gọi là những yếu tố thụ động bởi vì chúng không hoạt động trong lúc hành thiền. Được gọi là những yếu tố tác động vì chúng hoạt động vào lúc thực hành thiền, chúng làm nhiệm vụ cân bằng và hài hòa với các yếu tố kia.

Ba yếu tố thụ động là: Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Nói một cách chính xác theo Vi Diệu Pháp thì không có yếu tố nào trong ba yếu tố trên hiện diện trong tâm bạn trong lúc hành thiền. Chúng chỉ khởi sinh khi bạn giữ không làm điều gì sai lầm. Khi bạn tránh xa sát sinh, trộm cắp, tà dâm, tránh xa nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời nói dũ, nói lời vô ích, khi bạn không buôn bán rượu, không buôn bán vũ khí, không buôn bán thuốc độc, không buôn bán thịt, không buôn bán người thì các yếu tố Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng khởi sinh. Bởi vậy ba yếu tố này không hiện diện trong tâm thiền sinh trong lúc đang hành thiền. Ngay cả những lúc chúng hiện diện thì chúng cũng hiện diện từng cái một; không phải cả ba yếu tố đều hiện diện trong một sát na (khoảnh khắc). Ba yếu tố này tạo thành nhóm giới. Bạn hoàn thành được ba yếu tố này khi bạn xin giới vào lúc đầu khóa thiền. Như vậy, khi bạn xin giới trước khi hành thiền là bạn đã hoàn thành được ba yếu tố này. Khi bạn xin giới, một trong ba yếu tố này có thể có mặt trong tâm bạn. Nhưng khi bạn đang hành Thiền Minh Sát, ba yếu tố Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng này

không hiện diện trong tâm bạn. Bởi vậy nên chúng được gọi là những yếu tố thụ động.

### **Năm yếu tố tích cực:**

Năm yếu tố khác được gọi là **những yếu tố tích cực**, bởi vì chúng hoạt động một cách tích cực tại mỗi thời điểm hành thiền. Trước tiên là Chánh Tinh Tấn, khi bạn cố gắng Chánh Niệm là bạn đã nhờ vào sự Tinh Tấn. Do đó, khi có Tinh Tấn thì sẽ có Chánh Niệm. Khi Chánh Niệm trở nên mạnh mẽ hay khẩn khít vào đề mục thì có Chánh Tinh Tấn. Điều này có nghĩa là tâm của bạn đi sâu vào trong đối tượng và dính chặt vào đó. Khi bạn đạt được định tâm thì trí tuệ thấy rõ bản chất của sự vật tự đến. Để giúp cho tâm ở trên đề mục, có một yếu tố khác đã đưa tâm đến với đề mục và đặt tâm trên đề mục, yếu tố hướng tâm đến đề mục này là Chánh Hướng Tâm (hay Chánh Tư Duy). Chánh Tư Duy trong Bát Chánh Đạo không phải là một sự suy nghĩ thông thường, đây là một yếu tố đưa tâm đến đối tượng và đặt tâm trên đối tượng. Không có yếu tố này tâm sẽ không ở trên đối tượng.

Như vậy, chúng ta có năm yếu tố hoạt động: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Chánh Kiến, Chánh Tư Duy. Năm yếu tố này cùng hoạt động và hài hòa với nhau thì việc hành thiền mới tốt đẹp. Mặc dầu năm yếu tố này quan trọng trong việc hành thiền, nhưng một lần nọ Đức Phật đã lấy một yếu tố và nói:

*"Này các thầy tỳ kheo, hãy phát triển định tâm. Người có Tâm Định thì hiểu sự vật đúng theo chân tướng của chúng".*

Đó là sự khích lệ của Đức Phật đối với Tăng Chúng.

### **Sự Quan Trọng của Định Tâm**

Hành thiền sẽ phát triển Định Tâm. Khi có Tâm Định thì bạn sẽ xuyên thấu vào bản chất của sự vật, có nghĩa là Chánh Kiến đã khởi sinh khi bạn có Tâm Định. Điều quan trọng là thiền sinh có Định Tâm để thấy sự vật đúng theo chân tướng của chúng. Chúng ta hãy lấy ví dụ: Giả sử có một ly đầy nước bẩn, có những vật nhỏ ở trong nước. Vì ly nước bị cái bẩn nên chúng ta không thể thấy được những gì trong nước. Chúng ta cũng không thể thấy xuyên qua nước hay qua ly. Giả sử có một vài loại hóa chất khi bỏ vào trong nước bùn dơ sẽ làm cho nước bùn dơ lắng xuống. Khi bùn dơ đã được lắng xuống, nước trở nên trong suốt nên chúng ta có thể thấy được những gì trong nước, đồng thời chúng ta cũng có thể thấy xuyên qua nước, xuyên qua ly. Cũng vậy, khi có Tâm Định thì những chướng ngại tâm bị chế ngự hay lắng xuống. Mặc dầu lúc bấy giờ, vào sát na đó, thiền sinh không thể loại trừ chúng hoàn toàn, nhưng ít nhất thiền sinh có thể giữ chúng lại, không cho chúng quấy động lên. Khi những chướng ngại của tâm lắng xuống, tâm trở nên

trong sáng, đó là lúc thiền sinh đạt được Định Tâm. Nhờ có Định Tâm thiền sinh sẽ nhìn thấy bản chất của sự vật. Định Tâm là yếu tố quan trọng trong lúc hành thiền. Không có Định Tâm thì chúng ta không hy vọng thấy được bản chất thật sự của sự vật. Hiểu rõ bản chất thật sự của sự vật rất quan trọng trong việc hành Thiền Minh Sát, bởi vì hiểu được bản chất hay hiểu rõ sự vật đúng theo chân tướng của chúng là căn bản của các Tuệ Minh Sát. Tuệ Minh Sát chỉ có thể khởi sinh khi có sự hiểu biết này. Hiểu biết sự vật đúng theo chân tướng của chúng có nghĩa là thấy sự vật một cách rõ ràng, thấy những đặc tính thực sự của chúng.

## Ba Loại Định Tâm:

Như chúng ta biết, Định Tâm có ba loại; Cận Định, An Chỉ Định (Định trong các tầng thiền), và Sát Na Định.

Muốn đạt được An Chỉ Định (Định trong các tầng thiền) thì bạn phải hành Thiền Định. Có bốn mươi đề mục Thiền Định, nhưng chỉ có ba mươi đề mục là đạt được các tầng thiền. Bạn có thể chọn một trong ba mươi đề mục đó để hành thiền. Chẳng hạn bạn lấy "kasina đất" làm đề mục hành thiền. Bạn làm một cái đĩa tròn bằng đất sét, đường kính khoảng một gang tay và bốn ngón, đặt cách xa chừng một thước trước mặt, rồi chú tâm vào đĩa tròn bằng đất đó và cố gắng nhớ cái đĩa đó.

### 1. Cận Định:

Chú tâm vào đĩa tròn bằng đất và cố gắng nhớ cái đĩa đó, tâm hướng ra ngoài thì phải đưa về hình ảnh chiếc đĩa. Dần dần, vào một lúc nào đó bạn thấy hình ảnh cái đĩa đó trong tâm. Khi nhắm mắt lại bạn có thể thấy rõ nó trong tâm, gọi là **tướng** nhớ lại. Tâm bạn trú trên hình ảnh nhớ lại trong tâm đó nhiều lần. "Tướng" hay hình ảnh của cái đĩa đất đó trở thành bóng láng, trong sáng. Hình ảnh nhớ lại đó, hình ảnh trong tâm đó, là bản sao chính xác của cái đĩa bằng đất. Nếu khi bạn làm một cái đĩa bằng đất có ấn dấu tay trên đó, thì trong tướng này bạn cũng thấy rõ dấu tay. Nhưng khi bạn đạt đến tầng mức cao hơn tiếp theo, dấu tay và những dấu khác đều biến mất. "Tướng" hay hình ảnh trong tâm trở nên rất mịn màng và bóng láng. Lúc bấy giờ những chương ngại trong tâm bạn bị lắng đọng lại hay không khởi sinh, và vào lúc này bạn có thể nói là bạn đã đạt được một loại định tâm. Loại Định Tâm này gần với "An Chỉ Định" (Định Tâm trong các tầng thiền) nên được gọi là "Cận Định".

### 2. An Chỉ Định:

Khi bạn tiếp tục chú tâm thật nhiều lần, kế tiếp bạn sẽ đạt được "An Chỉ Định" (định tâm trong các tầng thiền). Mức định tâm ngày càng cao, tâm bạn càng an trụ vào đề mục, và

bạn lần lượt đạt được các tầng thiền từ thấp lên cao. Đó là lúc bạn đạt được "An Chỉ Định" trong Thiền Định.

Sau khi đạt được "cận định" hay đạt các "tầng thiền", bạn có thể chuyển sang hành Thiền Minh Sát.

Khi hành Thiền Minh Sát bạn lấy một trong những tầng định này làm đối tượng, có nghĩa là bạn lấy Cận Định và Các Tầng Thiền làm đối tượng để thấy chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Dần dần bạn sẽ đạt đến các tuệ minh sát, và cuối cùng là giác ngộ đạo quả.

Tóm lại, trong thiền Định có hai loại định là Cận Định và An Chỉ Định (Định trong các tầng thiền).

Nếu muốn trực tiếp hành Thiền Minh Sát mà không muốn hành Thiền Định, thì bạn phải làm thế nào? Trong trường hợp bạn không hành Thiền Định trước thì bạn đừng cố gắng để đạt cận định mà phải bắt đầu hành Thiền Minh Sát ngay.

### **3. Sát Na Định.**

Khi bạn chỉ hành Thiền Minh Sát thôi, bạn sẽ đạt được một loại định khác, đó là Sát Na Định. Khi hành Thiền Minh Sát, bạn chú tâm chánh niệm vào đề mục, bạn tinh tấn hành thiền và luôn luôn đặt tâm bạn ở trên đề mục, lúc bấy giờ sẽ không có chướng ngại trong tâm, tâm sẽ không lang bạt khắp nơi mà chỉ ở trên đề mục hành thiền. Bất kỳ đề mục nào xuất hiện một cách rõ ràng trong hiện tại, bạn đều có thể chánh niệm được, lúc bấy giờ bạn đạt được Sát Na Định.

Trong việc hành Thiền Minh Sát, Sát Na Định rất quan trọng, Sát Na Định giống như Cận Định. Sát Na Định không cho chướng ngại xâm nhập vào tâm bạn. Sát Na Định làm giảm thiểu chướng ngại ở tâm khiến cho tâm an trụ trên đề mục. Sát Na Định cũng giữ cho chướng ngại không phát sinh hay loại trừ chướng ngại và ổn định tâm khiến tâm an trụ trên đề mục.

Như vậy, Sát Na Định cũng giống như Cận Định. Mặc dầu có năng lực như Cận Định, nhưng Sát Na Định không được gọi là Cận Định vì Sát Na Định không gần với Định trong các tầng thiền. Khi bạn nói Cận Định thì tâm định này phải gần với Định trong các tầng thiền. Nhưng vì không có các tầng định trong Thiền Minh Sát cho nên chúng ta không nói định trong hành Thiền Minh Sát là Cận Định mà chúng ta dùng chữ Sát Na Định.

Khi bạn đạt Sát Na Định có nghĩa là tâm của bạn hầu như ở trên đề mục hành thiền. Bạn

có thể chánh niệm vào bất kỳ đối tượng nào đến. Thỉnh thoảng tâm của bạn chỉ lay động nhẹ, và bạn có thể ngăn ngừa tâm vọng động. Đó là lúc bạn có Sát Na Định.

Khi có Sát Na Định thì các chướng ngại phiền não lắng xuống và tâm bạn trở nên trong suốt. Đó là lúc bạn thấy đối tượng rõ ràng, rõ ràng hơn trước đây nhiều. Lúc định tâm bạn chưa tốt dù bạn có thể nghĩ rằng bạn thấy đề mục một cách rõ ràng, nhưng thật ra bạn chưa thấy rõ đâu. Nhưng khi bạn đạt được Sát Na Định bạn thật sự thấy đề mục rõ ràng. Khi bạn thấy chúng một cách rõ ràng, bạn sẽ thấy chúng là gì. Đặc tính chúng như thế nào.

Khi bạn thấy một cách rõ ràng chúng là gì, đặc tính của chúng như thế nào; lúc ấy bạn có tuệ giác thấy sự vật đúng theo chân tướng của chúng. Bạn thấy sự vật như thật mà không cần một sự hỗ trợ nào. Nếu tiếp tục hành thiền bạn sẽ thấy đối tượng xuất hiện rồi biến mất nhanh chóng, chúng đến rồi lại đi. Mặc dầu bạn có thể thấy chúng màn bạc tâm giới, bạn phải luôn luôn xem chừng chúng, và chú tâm vào đối tượng nổi bật nhất trong hiện tại, lấy đối tượng trong hiện tại làm đề mục hành thiền. Bạn thấy rõ đối tượng nhưng đồng thời bạn cũng thấy rõ đối tượng đến và đi. Khi bạn thấy đối tượng đến và đi bạn sẽ biết rằng chúng là vô thường. Bấy giờ bạn đi vào minh sát thật sự.

Lúc bạn chưa đạt tầng mức này, có nghĩa là bạn chưa đi vào Thiên Minh Sát, bạn chỉ đang tiến đến Thiên Minh Sát mà thôi thì bạn có thể nói rằng: 'Tôi đang hành Thiên Minh Sát', nhưng chỉ khi nào bạn thấy đối tượng Vô Thường, Khổ, Vô Ngã bạn mới có thể thật sự nói rằng: 'Tôi đã đi vào Thiên Minh Sát'. Để đạt được tuệ thấy rõ tam tướng: Vô Thường, Khổ, Vô Ngã này, bạn cần phải có định tâm. Bạn không thể bỏ qua định tâm. Bạn không thể nói rằng định tâm không cần thiết. Thật là sai lầm khi nói rằng: 'Bạn chỉ cần thực hành thôi thì bạn sẽ đạt được tuệ giác'. Bạn phải có định tâm trước đã, dầu đó là Sát Na Định, Cận Định, hay An Chỉ Định (Định trong các tầng thiền).

Chỉ khi nào có định tâm bạn mới thấy sự vật một cách rõ ràng. Chỉ khi nào bùn đã được lắng đọng bạn mới có thể thấy rõ xuyên qua nước, và thấy trong nước có gì? Cũng vậy, chỉ khi nào các chướng ngại phiền não được lắng đọng, bạn mới có thể thấy chân tướng của sự vật. Nhưng những chướng ngại chỉ lắng đọng khi bạn đạt được sự định tâm. Do đó, đạt được sự định tâm là điều cực kỳ quan trọng trong việc hành thiền, dầu đó là Thiên Minh Sát hay Thiền Định. Đó là lý do tại sao hầu hết các thiền sư đều nhấn mạnh tầm quan trọng của sự định tâm.

**Định tâm chỉ có thể đạt được khi bạn chánh niệm. Chánh niệm chỉ đạt được khi bạn tinh tấn.** Nếu thiếu tinh tấn, nếu bạn không nỗ lực cố gắng, bạn không thể chánh niệm. Hầu như những lần chúng ta thiếu chánh niệm là vì chúng ta thiếu tinh tấn trong việc chánh niệm.

Bạn cần nỗ lực tinh tấn để chánh niệm hầu đạt được sự định tâm, khi có được định tâm bạn mới thấy được bản chất như thực của sự vật, bạn mới có thể thấy chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã v.v... Bởi vậy, nếu muốn thoát khỏi, muốn vượt qua, không còn bị vô thường khổ và vô ngã chi phối nữa, thì bạn phải hoàn thành tâm định. Vậy yếu tố định tâm là yếu tố quan trọng, là một trong năm yếu tố hoạt động tích cực và hài hòa trong từng sát na một của việc hành thiền. Năm yếu tố này được gọi là những yếu tố tác động của đạo giải thoát.

## **Thế Tục và Siêu Thế**

Chúng ta cần hiểu rõ hai loại yếu tố thế tục và siêu thế. Nói một cách thật là chính xác: chỉ những gì khởi sinh vào 'sát na giác ngộ', nghĩa là khởi sinh đồng thời với 'đạo tâm' mới gọi là những yếu tố thật sự của đạo. Nhưng những yếu tố của 'đạo' này, hay những yếu tố 'siêu thế' này xuất hiện vào sát na giác ngộ là kết quả của sự thực hành từ trước. Do thực hành Thiền Minh Sát bạn mới đạt được đạo tâm này. Đạo tâm là kết quả của Thiền Minh Sát. Để đạt những 'yếu tố của đạo' thật sự, bạn cần phải phát triển những yếu tố đầu tiên của đạo. Như vậy, bạn phải phát triển 'những yếu tố thế tục của đạo, không phát triển những yếu tố thế tục của đạo' bạn không thể đạt được yếu tố giải thoát của đạo.

Đó là lý do tại sao khi hành Thiền Minh Sát ta cố gắng phát triển những yếu tố trong tầng mức thế tục. Những yếu tố mà chúng ta sử dụng trong lúc hành Thiền Minh Sát được gọi là những yếu tố tiên khởi hay những tầng mức đầu tiên. Không có những tầng mức đầu tiên thì bạn không thể đi đến giác ngộ được. Trong việc hành thiền, chúng ta cần phải quan tâm đến năm yếu tố, xem chúng có hài hòa trong từng sát na của việc hành thiền hay không? Những yếu tố này cần phải hài hòa với nhau, không để một trong những yếu tố nào trội hơn. Giống như trong một cái máy có nhiều bộ phận. Mỗi bộ phận phải làm công việc riêng của mình. Nếu có bộ phận nào làm việc nhiều quá thì máy sẽ không chạy. Các yếu tố cũng giống như những bộ phận của một máy, mỗi bộ phận có một nhiệm vụ riêng. Mỗi bộ phận phải thi hành chức năng của mình một cách đúng đắn để cho toàn bộ máy hoạt động hữu hiệu. Cũng vậy, trong khi hành Thiền Minh Sát các yếu tố phải hoạt động đúng đắn. Mỗi bộ phận có nhiệm vụ khác nhau nhưng phải làm tròn bổn phận của mình, đồng thời phải hài hòa với nhiệm vụ của các yếu tố khác. Tinh tấn có nhiệm vụ của tinh tấn, Chánh niệm có nhiệm vụ của chánh niệm, Chánh Định có nhiệm vụ của Chánh Định, Chánh Kiến có nhiệm vụ của Chánh Kiến, Chánh Hướng Tâm có nhiệm vụ của Chánh Hướng Tâm. Chúng phải làm đúng nhiệm vụ và chức năng của mình, và trong khi làm nhiệm vụ của mình chúng phải vừa đủ không nhiều cũng không ít. Khi những yếu tố này hoạt động một cách hài hòa sẽ đem lại thành quả tốt đẹp. Tất cả năm yếu tố đều quan trọng, nhưng Đức Phật đã chỉ dạy hay đã khích lệ các thầy tỳ khưu, các học trò của mình rằng Định Tâm là yếu tố quan trọng nhất. Ngài Mahasi đã nói về định tâm rất nhiều lần

trong các bài pháp của Ngài cũng như trong sách của Ngài. Thật vậy, mỗi thiền sư đều đánh giá cao và ý thức rõ ràng tầm quan trọng của Chánh Định.

Chánh Định là gì? Có ba loại Định: Cận Định, An Chỉ Định và Sát Na Định. Cận Định, An Chỉ Định được sử dụng trong Thiền Định. Sát Na Định dành cho Thiền Minh Sát bởi vì có nhiều người chỉ hành Thiền Minh Sát thôi mà không hành Thiền Định. Vào thời kỳ của Đức Phật và một số thế kỷ sau này, người ta hành cả hai loại thiền: Thiền Định và Thiền Minh Sát. Họ hành Thiền Định trước rồi chuyển sang hành Thiền Minh Sát sau.

Bạn có thể đi theo một trong hai lối đó. Lối thứ nhất là hành Thiền Định trước rồi chuyển sang Thiền Minh Sát sau. Lối thứ hai là đi thẳng vào Thiền Minh Sát, và chỉ hành Thiền Minh Sát thôi bằng cách phát triển Định Tâm. Khi định tâm đủ mạnh trở thành Sát Na Định thì bạn có thể thấy bản chất thật sự của sự vật.

Chánh Định là yếu tố quan trọng trong việc hành thiền. Không có thiền sinh nào đánh giá thấp hay ít chú tâm đến tầm quan trọng của Chánh Định. Nhờ định tâm đúng đắn, chúng ta có thể đạt được sự hiểu biết đúng đắn, đó là Chánh kiến. Chánh kiến là sự hiểu biết đúng đắn bản chất như thực của sự vật, dẫn chúng ta đến sự 'hiểu biết đúng đắn về bốn chân lý cao thượng' hay Tứ Diệu Đế.



## 18. BA TẦNG MỨC PHÁT TRIỂN

Tất cả những lời dạy của Đức Phật có thể tóm lược trong một câu kệ bao gồm ba tầng mức của con đường dẫn đến Niết Bàn, đó là:

Tránh điều ác

Làm điều lành

Thanh lọc tâm

Đó là lời dạy của Chư Phật

(*Pháp Cú Kinh, câu 183*)

Có ba tầng mức tu tập của người phật tử. Tầng mức đầu tiên là giữ giới, tầng mức thứ hai là định tâm, tầng mức thứ ba là trí tuệ. Tám bước của Bát Chánh Đạo được phân loại thành ba tầng mức. Giới bao gồm: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng. Định bao gồm: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Huệ bao gồm: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy (Chánh Kiến, Chánh Tư Duy là hai bước đầu tiên trong Bát Chánh Đạo). Huệ được đề ở phần đầu của Bát chánh Đạo bởi vì Huệ rất quan trọng.

Đó là ba tầng mức của sự tu học bởi vì có ba tầng mức phiền não cần phải chế ngự và loại trừ.

Trong tầng mức đầu tiên phiền não không biểu lộ thành lời nói hay hành động nhưng nằm tiềm ẩn bên trong mỗi chúng sinh.

Ở tầng mức thứ hai, phiền não trỗi lên khỏi mức tiềm ẩn, biểu hiện ra thành tầng mức suy nghĩ, xúc cảm và cảm giác khi chúng ta gặp đối tượng hài lòng hay không hài lòng.

Trong tầng mức thứ ba phiền não trở nên mãnh liệt, không kiểm soát được nên tạo ra những hành động bất thiện.

Ba tầng mức phát triển tu tập diệt được ba mức độ phiền não.

Giới chỉ có thể chế ngự những phiền não đã phát ra thành hành động hay lời nói, nhưng không có thể trừ được hai loại phiền não sâu hơn cho nên hai loại phiền não này khi có cơ hội sẽ khởi sinh. Bởi vậy, giới luật được gọi là *'tạm thời đẩy xa phiền não'*.

Định tâm chỉ có thể loại trừ được phiền não thứ hai thuộc tư tưởng, xúc cảm, cảm giác này trong một thời gian. Định tâm thì có sức mạnh hơn giới luật, nhưng định tâm chưa có thể

tiêu trừ được những phiền não ngủ ngầm nên những phiền não thứ hai tức phiền não thuộc về tư tưởng khi có cơ hội sẽ khởi sinh trở lại. Bởi vậy sự đẩy xa phiền não của định tâm được gọi là *‘đẩy xa phiền não được một khoảng thời gian’*.

Trí Tuệ Minh Sát (hay trí tuệ nội quán) mới tẩy trừ được phiền não tiềm ẩn bên trong. Phiền não tiềm ẩn không thể bị loại trừ bởi Giới và Định. Phiền não tiềm ẩn chỉ có thể bị tẩy trừ bởi Trí Tuệ, và một khi đã bị tẩy trừ thì chúng không bao giờ khởi sinh lại nữa. Phiền não tiềm ẩn được loại trừ bằng trí tuệ chẳng khác nào cây bị cắt đứt gốc rễ, có nghĩa là trí tuệ đã nhổ tận gốc rễ phiền não. Thế nên, loại trừ bằng trí tuệ minh sát gọi là ‘loại trừ vĩnh viễn’ hay cắt đứt phiền não.

Bởi vì ba tầng mức phát triển và tu tập này hỗ tương tùy thuộc nhau nên cần phải thực hành cùng lúc. Có nghĩa là Giới, Định, Huệ cùng lúc tu tập. Chẳng hạn như sống đời sống có giới luật, có đạo đức thì dễ dàng đạt được định tâm, và có trí tuệ đúng đắn. Sự thực hành định tâm đúng đắn giúp thiền sinh sống đời sống đúng đắn tốt đẹp; đồng thời giúp cho họ có sự hiểu biết đúng đắn về sự vật. Cũng vậy, sự hiểu biết đúng đắn giúp cho người thực hành có đời sống đúng đắn và có sự định tâm đúng đắn. Nói cách khác, giới, định, huệ không thể thực hành riêng lẻ. Bởi vì không thể nào sống đời sống giới luật mà không có định tâm, không kiểm soát được tâm, và không có sự hiểu biết đúng đắn. Cũng vậy, định tâm và trí tuệ cũng đòi hỏi phải có hai yếu tố kia.

Đối với người cư sĩ phần đạo đức luân lý đầu tiên phải giữ là năm giới: không sát sinh, không trộm cắp (lấy của không cho), không tà dâm, không nói dối, không uống rượu.

Những giới này không phải là những giáo điều do Đức Phật đặt ra nếu ai vi phạm thì sẽ bị tội vì vi phạm tín điều. Trong Phật giáo không có những tín điều phải tuân theo. Ngũ giới chỉ nói lên ý niệm đầu tiên mà một người cần phải chấp nhận thực hành với lòng nhiệt thành nếu họ muốn trở thành một người Phật tử, một người thiện lành.

Người Phật tử tự nguyện giữ ngũ giới vì biết đây là sự thực hành tốt đẹp. Người giữ ngũ giới không phải hứa với Đức Phật là sẽ tuân hành theo những giới điều. Thay vào đó, họ hứa với chính họ vì họ biết rằng làm những điều này đem lại lợi ích cho chính họ. Chẳng hạn như đọc câu giới đầu tiên trong ngũ giới: Tôi xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sinh. Người cư sĩ tự nguyện giữ giới không sát sinh vì họ biết giới này giúp cho phẩm hạnh của chính họ được nâng cao do họ không vi phạm những điều đó, có nghĩa là khi họ chấp nhận giữ giới là họ ước muốn nâng cao phẩm hạnh đạo đức của mình lên. Nếu họ vi phạm thì họ có thể xin giới lại nhiều lần, nếu cần thiết, và nguyện dứt bỏ lỗi lầm. Ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác, họ lập đi lập lại giới luật cho đến khi họ thắng được bản chất thấp kém của chính họ.

Người Phật Tử tự thắng mình và tự làm cho mình trở thành kẻ trong sạch, cao thượng. Người Phật Tử cố gắng đạt được sự trong sạch, cao thượng cho họ bằng nỗ lực của chính họ. Chính họ mới làm cho họ cao thượng, trong sạch. Không có ai, ngay cả Đức Phật, chư thiên, hoặc một vị thần thánh nào, hay người nào có thể giải thoát cho người khác. Sự thực hành giới luật là điều nòng cốt hay điều cốt tủy của đạo Phật.

Một người có sự hiểu biết đúng đắn, ý thức được luật nghiệp báo, luật nhân quả thì sẽ chấp nhận giữ giới, và bước thêm một bước xa hơn là họ sẽ cố gắng kiểm soát các căn, bởi vì họ hiểu rằng: nếu để cho các dục lạc ngũ trần chế ngự thì tạo ra một chướng ngại cho đạo đức và cho sự tiến bộ tinh thần.

Thiền sinh cố gắng giữ giới luật trong sạch, kiểm soát và thu thúc lục căn hướng tới tầng mức phát triển thứ hai của con đường dẫn đến Niết Bàn. Đó là tầng mức kiểm soát và luyện tâm cao hơn, hạnh phúc hơn qua sự thực hành Thiền Định và đạt các tầng Thiền Định. Các tầng Thiền Định tiếng Pāli gọi là "*Jhāna*" có nghĩa gốc là '*chú tâm khắng khít vào một đối tượng*' hay '*đốt cháy những chướng ngại cản trở sự tiến bộ tinh thần*'.

Thiền sinh muốn đạt được tầng mức thứ hai thì phải chọn một trong những đề mục tạo sự định tâm. Tùy theo tâm tính của mình mà chọn một đề mục thích hợp, rồi tập trung tâm ý vào đó, từng ngày, từng tuần, từng tháng, từng năm cho đến khi có thể thấy được hình ảnh của đối tượng trong tâm mà không cần nhìn vào đối tượng. Thiền sinh tiếp tục định tâm vào đề mục đó cho đến khi thiền sinh phát triển được ý niệm về đối tượng. Đến tầng mức đó thì thiền sinh đạt được Cận Định. Lúc bấy giờ thiền sinh có thể tạm thời chế ngự được năm chướng ngại tinh thần: tham ái, sân hận, bất an hối hận, đã dục buồn ngủ, và hoài nghi.

Thiền sinh tiếp tục định tâm thì cuối cùng đạt được Ngũ Thiền (tầng mức *Jhāna* thứ năm) và dễ dàng phát triển năm loại thần thông: thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, túc mạng thông, tha tâm thông, và biến hóa thông.

Thiền sinh đã có các tầng thiền Định cao thì đạt đến tâm thiền vi tế. Nhưng người đạt được tâm thiền vi tế như vậy cũng chưa thoát khỏi phiền não tiềm ẩn hay khuynh hướng bất thiện bởi vì định tâm chỉ có thể tạm thời chế ngự khuynh hướng bất thiện ở tầng mức thứ hai của phiền não. Chỉ đạt được định tâm cao thôi thì những khuynh hướng bất thiện hay phiền não ở mức độ tiềm ẩn vẫn còn. Mặc dầu khi đạt được định tâm cao thì các loại phiền não trong tư tưởng như suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác tạm thời được chế ngự, nhưng vì chỉ chế ngự tạm thời những phiền não này nên khi có cơ hội chúng sẽ khởi sinh trở lại. Giới luật giúp ngăn chặn hành động và lời nói bất thiện. Người giữ giới sẽ có hành động và lời nói tốt đẹp. Định kiểm soát tâm và giúp cho thiền sinh an lạc, tĩnh lặng, thanh tịnh,

Ổn cố. Đặt căn bản trên định, thiền sinh quán sát vật chất và tâm, thấy rõ bản chất của vật chất và tâm là vô thường (biến đổi, không vững bền), bị đàn áp bởi sự sinh diệt, (bất toại nguyện), không điều khiển hay kiểm soát được (không có cốt lõi, vô ngã). Thiền sinh nhận chân được rằng: “không có một cái ngã hay thực thể trường tồn vĩnh viễn bên trong hay bên ngoài các hiện tượng”.

Càng chú tâm hành thiền, thiền sinh càng thấy rõ vật chất và tâm tạo nên cá nhân ở trong trạng thái sinh diệt không ngừng. Thiền sinh thấy rõ mọi pháp trên thế gian đều Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Thiền sinh thấy rõ bằng trí tuệ rằng mọi hình thức của dục lạc thế gian chỉ đưa đến sự đau khổ, và mọi sự vật trên thế gian đang trôi chảy nên không thể dựa vào chúng để tìm hay đạt được hạnh phúc vĩnh viễn thật sự.

Thiền sinh tiếp tục chú tâm vào ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã; không còn dính mắc, không còn bắt mãn với sự vật thế gian, tích cực giữ tâm an nhiên tự tại trong sự phát triển tuệ giác trên cả hai hiện tượng bên trong và bên ngoài cho đến khi thiền sinh loại trừ được ba sợi dây ràng buộc: thân kiến (quan niệm sai lầm về tự ngã), hoài nghi, giới cấm thủ (dính mắc vào phương pháp thực hành sai lầm). Chỉ khi nào diệt trừ được ba dây trói buộc trên mới giác ngộ Niết Bàn lần đầu tiên trong kiếp sống này. Ở tầng mức giác ngộ này gọi là Nhập Lưu, có nghĩa là đi vào dòng nước chảy đến Niết Bàn. Một khi đã đi vào dòng nước thì chắc chắn phải chảy ra đại dương. Cũng vậy, khi thiền sinh đã bước vào tầng thánh đầu tiên thì chắc chắn sẽ đạt đến mục đích tối hậu là giải thoát hoàn toàn.

Nhưng vị thánh Nhập Lưu hay Tu Đà Hoàn chỉ mới loại trừ được ba sợi dây ràng buộc, còn phải loại trừ bảy dây nữa mới hoàn toàn giải thoát. Tuy thế, vị Tu Đà Hoàn chỉ còn phải tái sinh nhiều nhất là bảy kiếp nữa thôi thì sẽ đắc quả A La Hán.

Khi thiền sinh tiếp tục hành thiền, phát triển tuệ minh sát sâu hơn, làm yếu đi hai sợi dây trói buộc tiếp theo là tham dục và sân hận, thì thiền sinh sẽ trở thành một vị Tư Đà Hàm, còn gọi là Nhất lai. Những người đạt quả Thánh thứ hai chỉ sinh vào trong cảnh dục giới một lần nữa thôi.

Khi hai sợi dây ràng buộc tiếp theo là sân hận và dục ái hoàn toàn bị loại trừ thì thiền sinh trở thành A Na Hàm hay Bất Lai. Vị thánh Bất Lai không còn tái sinh trong cõi dục giới nữa mà tái sinh vào cõi cao hơn, cõi sắc giới, thích hợp cho vị thánh thứ ba. Và tại đây vị thánh A Na Hàm đạt quả A La Hán, giác ngộ hoàn toàn.

Tầng mức thứ tư là A La Hán. A La Hán là những vị thánh hoàn toàn loại trừ năm sợi dây ràng buộc còn lại. Đó là tham ái cõi sắc giới, tham ái cõi vô sắc giới, ngã mạn, bất an, và vô minh. Vị thánh A La Hán thấy rõ tái sinh là một điều mệt mỏi, đời sống thánh thiện đã hoàn thành, những gì cần phải làm đã làm. Đây là mức độ an bình cao nhất và thánh thiện

nhất, chấm dứt hoàn toàn tham, sân, si. Các vị thánh A La Hán cao vượt hơn các vị trời, chứng ngộ được niềm an lạc tuyệt đối của Niết Bàn. Không còn một yếu tố nào trong vị A La Hán khiến vị này phải tái sinh lần nữa, già lần nữa, chết lần nữa. Không còn gì để vị này làm. Thành quả của các vị A La Hán cho ta thấy rằng: mọi người đều có thể thực hành theo con đường của Đức Phật đã dạy để đạt Niết Bàn.

**NIBBĀNA**

Niết Bàn là sự chấm dứt tham ái, chấm dứt tham lam ích kỷ. Niết Bàn còn được định nghĩa là sự dập tắt tham, sân, si. Tiếng Pāḷi chỉ Niết Bàn là Nibbāna. Nibbāna gồm hai chữ Nib và bāna. Nib có nghĩa là không; bāna có nghĩa là phiền não hay tham ái cho riêng mình. Như vậy, Nibbana có nghĩa là vắng bóng tham ái, phiền não. Tiếng Sankrit, gọi Niết Bàn là Nirvāni. Nirvāna có gốc chữ là Vā có nghĩa là thổi, và tiếp đầu ngữ Nir có nghĩa là tắt, nên Nirvana có nghĩa là ‘thổi tắt’. Được hiểu là: ‘Thổi tắt ngọn lửa tham muốn cá nhân’.

Người ta thường dùng những từ ‘phủ định’ để diễn tả Niết Bàn, điều này gây ra hiểu lầm rằng Niết Bàn là ‘chẳng có gì cả’ hay Niết Bàn là ‘hư vô’. Trong Tam Tạng Pāḷi chúng ta tìm thấy rất nhiều định nghĩa có tính cách xác định về Niết Bàn như: ‘nơi nương nhờ cao thượng nhất’, ‘an toàn’, ‘độc nhất’, ‘tuyệt đối thanh tịnh’, ‘siêu thế’, ‘an ninh’, ‘giải thoát’, ‘bình an’ v.v...

**Như vậy, Niết Bàn không phải là một ý niệm phủ định bởi vì nó chấm dứt tham ái, thổi tắt hay dập tắt tham muốn cá nhân đưa đến sự giải thoát.**

**Niết Bàn là giải thoát, là tự do, nhưng không phải là sự tự do ‘thoát’ ra khỏi hoàn cảnh mà là sự tự do giải thoát, ‘không nô lệ’ vào hoàn cảnh, hay ‘giải thoát’ ra khỏi hoàn cảnh. Người giải thoát có thể mạnh dạn nói rằng:**

***"Bất kỳ cái gì đến, tôi đều sẵn sàng chấp nhận, và tùy duyên ứng xử một cách tốt đẹp nhất".***

Tự do không có nghĩa là có thể làm được, có quyền làm tất cả những gì mình tưởng tượng, những gì mình muốn (như có thể đánh gục một con sư tử chỉ bằng một cú đấm). Tự do làm bất cứ cái gì mình muốn không phải là tự do: đó chỉ là sự biểu hiện của ước muốn, của tham ái tiềm ẩn. Tự do có nghĩa là không nô lệ vào bất kỳ cái gì bởi vì đã thoát ra khỏi sự tham muốn cá nhân, thoát khỏi sân hận, ghét bỏ, kiêu mạn, sợ hãi, thiếu kiên nhẫn... giải thoát khỏi mọi tham ái, giải thoát khỏi sự ràng buộc của cảm thọ, như ngọn đèn đã được thổi tắt, tự do, giải thoát, Niết Bàn ngay trong đời sống này, trong thế giới này.

## 19. NGƯỜI BIẾT VÀ SỰ HIỂU BIẾT

Trong cuốn sách “Tiền Đền Niết Bàn Bằng Cách Thực Hành Bát Chánh Đạo”. Ngài Mahasi viết:

*"Khi tuệ minh sát của người hành thiền trở nên mạnh mẽ, Chánh Hướng Tâm (Chánh Tư Duy) hướng tâm thiền sinh đến đối tượng để thấy rõ đối tượng mà mình hướng đến, và chánh hướng tâm này hướng Chánh Kiến đến đối tượng để Chánh Kiến hiểu rõ đối tượng một cách trực tiếp".*

Làm thế nào thiền sinh biết được như vậy?

Khi có định tâm, tâm trở nên thanh tịnh, sáng suốt, có đủ sức mạnh để chế ngự những chướng ngại tinh thần (tham ái, sân hận, bất an hối hận, dã dượi buồn ngủ, và hoài nghi) thiền sinh sẽ phân biệt một cách rõ ràng giữa "đối tượng ghi nhận" và "tâm ghi nhận đối tượng" này. Khi thiền sinh ghi nhận sự phòng thì thiền sinh biết rõ ràng phòng lên là một chuyện và tâm ghi nhận phòng là một chuyện khác. Khi thiền sinh ghi nhận xẹp, thiền sinh biết rằng xẹp là một chuyện, tâm ghi nhận xẹp là một chuyện khác. Cũng vậy, khi ghi nhận giờ, bước, đạp trong khi đi, thiền sinh cũng thấy một cách rõ ràng: đối tượng ghi nhận là một chuyện và tâm ghi nhận là một chuyện khác. Bằng cách này thiền sinh hiểu biết rõ ràng vật chất được ghi nhận và tâm ghi nhận. Sự hiểu biết này không phải do tưởng tượng mà là một sự hiểu biết rõ ràng nhờ vào sự quán sát.

Khi hành Thiền Minh Sát, bạn cố gắng chánh niệm ghi nhận đối tượng để hiểu biết trọn vẹn đối tượng. Ghi nhận chuyển động phòng xẹp giúp bạn thấy rõ, thấy trọn vẹn chuyển động phòng, chuyển động xẹp. Và khi ghi nhận đau là để hiểu biết trọn vẹn về cái đau chứ không phải nhằm mục đích để cho hết đau.

Để hiểu trọn vẹn đối tượng, bạn cố gắng chánh niệm trên những đối tượng này, hoặc vừa chánh niệm vừa niệm thầm. Hiểu biết trọn vẹn ở đây là hiểu biết chúng vô thường, khổ, và vô ngã. Hiểu biết trọn vẹn cũng bao gồm việc loại trừ ý niệm sai lầm về sự vật. Khi bạn hành Thiền Minh Sát lần đầu tiên, bạn cố gắng chánh niệm trên đối tượng trong hiện tại, nhưng tâm không thể ở trên đối tượng mà lang bạt đây đó luôn, đó là vì định tâm của bạn còn yếu. Vì định tâm chưa đủ mạnh nên bạn không có thể để tâm đến chỗ bạn muốn.

Nhưng với sự bền chí và kiên nhẫn, dần dần sẽ đến giai đoạn tâm bạn chỉ ở trên đề mục mà thôi, hoặc thỉnh thoảng tâm mới chạy ra ngoài. Ngay cả khi tâm chạy ra ngoài bạn có

thể bắt lại ngay tức khắc, không để nó đi quá mười hay ba mươi giây; hoặc bạn có thể thấy nó ngay khi nó dậm chân muốn chạy ra ngoài. Mọi chuyện đó bạn có thể làm được nếu bạn tinh tấn hành thiền. Khi tâm bạn có thể thường xuyên ở trên đề mục thì bạn đạt được sự định tâm.

Các đối tượng hiện diện qua các cửa giác quan, và bạn có thể ghi nhận từng đối tượng một mặc dầu chúng là những đối tượng khác nhau trong những thời điểm khác nhau. Bạn luôn luôn chánh niệm trong mọi thời điểm, tâm luôn luôn kèm sát trên đề mục. Khi đối tượng A xuất hiện, tâm chánh niệm trên đối tượng A. Khi đối tượng B xuất hiện, tâm chánh niệm trên đối tượng B. Khi đối tượng C xuất hiện, tâm chánh niệm trên đối tượng C. Mặc dầu đối tượng thay đổi khác nhau trong từng thời điểm một nhưng tâm có chánh niệm luôn đi kèm với đề mục. Điều này có nghĩa là tại mỗi thời điểm luôn luôn có chánh niệm và định tâm. Khi tâm có thể luôn luôn ở trên từng thời điểm một của đề mục thì bạn đạt được sát na định. Khi đạt được sát na định thì bạn đạt được "Tâm Tĩnh".

Tâm Tĩnh được hiểu theo hai cách: Tâm của bạn rất là trong sạch vào lúc bấy giờ vì tâm không bị ô nhiễm bởi những chướng ngại tinh thần. Tâm cũng được gọi là trong sạch vì luôn luôn có Niệm và Định. Tâm Tĩnh là tâm không bị trộn lẫn với vọng tâm. Tĩnh có nghĩa là không bất tịnh, Tĩnh cũng có nghĩa là thuần khiết hay trong sạch không bị trộn lẫn hay hỗn tạp với những cái khác. Luồng tâm trôi chảy không trộn lẫn với sự phóng tâm và tâm bạn luôn luôn ở trên đối tượng. Khi tâm bạn có thể giữ trên đề mục thiền, không lang bạt đây đó, tâm bạn sẽ ổn định, và trở nên an tịnh. Đó là lúc bạn bắt đầu thấy được đối tượng một cách rõ ràng, sống động. Trước đó, mặc dầu bạn nghĩ rằng mình đã thấy đối tượng một cách rõ ràng, nhưng đó chưa phải là thật sự rõ ràng đâu. Nhưng khi tâm an trú vững vàng, ổn định, dán sát vào đối tượng, định tâm vững vàng lúc bấy giờ những đối tượng sẽ tự hiển lộ một cách rõ ràng và sống động.

Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu về Chánh Tư Duy và Chánh Kiến.

Chánh Tư Duy hay Chánh Hướng Tâm là một Tâm Sở có đặc tánh hướng tâm đến đối tượng, đặt tâm nằm trên đối tượng. Tư Duy ở đây không có nghĩa là suy nghĩ mà là một Tâm Sở có nhiệm vụ mang tâm đến với đối tượng hay đặt tâm trên đối tượng. Cần phải có Tâm Sở Chánh Hướng Tâm để đưa tâm đến đối tượng được. Một khi tâm ở trên đối tượng thì Chánh Kiến sẽ khởi sinh và hiểu biết đối tượng một cách rõ ràng, đúng đắn. Hai Tâm Sở Chánh Kiến và Chánh Hướng Tâm (Chánh Tư Duy) rất quan trọng trong việc tạo nên sự hiểu biết đúng đắn về đối tượng hay thấy rõ đối tượng đúng theo thực tướng của chúng.

Như vậy, Chánh Hướng Tâm đưa tâm đến đối tượng, và Chánh Kiến hiểu biết đối tượng, thấy rõ đối tượng đúng theo thực tướng. Điều này chỉ có được khi tâm bạn có chánh niệm



và chánh định mạnh mẽ. Khi định tâm trở nên mạnh mẽ, tâm chế ngự mọi chướng ngại thì chẳng khác nào ly nước mà những phần cẩu bần đã được lắng xuống. Khi những phần cẩu bần đã được lắng xuống, nước trở nên trong suốt và yên tĩnh. Khi nước yên tĩnh, cặn bã lắng xuống, bạn có thể thấy xuyên qua ly nước một cách rõ ràng. Cũng vậy, khi tâm bị ô nhiễm bởi các chướng ngại như tham, sân, si v.v... thì tâm trở nên dơ bẩn, ô nhiễm; do đó, bạn không thấy được sự vật một cách rõ ràng.

Khi bạn hành thiền, ô nhiễm được lắng xuống, tâm trở nên trong sáng, thanh tịnh, đồng thời tâm ở trên đề mục có nghĩa là tâm an trụ, tĩnh lặng. Khi tâm an tịnh, không bị khuấy động bởi phiền não thì chẳng khác nào ly nước đã được lắng trong; chúng ta có thể thấy sự vật một cách rõ ràng. Khi tâm đã đạt được mức độ này, thì thiền sinh đã hoàn thành được giai đoạn thanh tịnh thứ hai, đó là Tâm Tịnh.

*"Khi tâm tịnh bắt đầu khởi sinh thì thiền sinh hiểu và thấy một cách rõ ràng vật chất được ghi nhận và tâm đang ghi nhận vật chất đó".*

Lúc bấy giờ tâm sẽ không còn lang bạt, tâm luôn luôn ở trên đối tượng, và bạn bắt đầu thấy rõ ràng đối tượng và tâm ghi nhận đối tượng đó. Chẳng hạn như khi bạn ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Thoạt đầu, lúc mới hành thiền bạn trọn lẫn **chuyển động phồng xẹp** với **tâm ghi nhận phồng xẹp**. Nhưng bây giờ bạn phân biệt được **đối tượng được ghi nhận** với **tâm ghi nhận**. Nếu bạn đang chú ý vào chuyển động phồng xẹp thì bạn sẽ thấy 'vật chất' là 'chuyển động phồng xẹp được ghi nhận', và 'tâm' là 'tâm ghi nhận chuyển động đó'. Thấy phồng xẹp của bụng là vật chất, và sự ghi nhận vật chất này là tâm. Rồi bạn sẽ thấy vật chất và tâm sinh và diệt cùng lúc với nhau.

Đây là "phồng", đây là "ý thức sự phồng". Rồi phồng chấm dứt và xẹp bắt đầu. Khi có sự "xẹp" thì có một "tâm hay biết sự xẹp". Vào lúc bấy giờ chẳng có gì ngoài sự "xẹp" và sự "ghi nhận xẹp". Bạn thấy hai sự kiện này diễn biến trong từng sát na. Vào sát na phồng thì có "phồng là vật chất" và có "tâm ghi nhận phồng là tâm". Như vậy, vật chất và tâm đi từng cặp. Sát na tiếp theo lại có sự xẹp và có tâm ghi nhận sự xẹp, rồi lại có sự phồng và có tâm ghi nhận sự phồng. Và tại mỗi thời điểm những gì bạn thấy chỉ là vật chất và tâm hay "đối tượng được ghi nhận" và "tâm ghi nhận". Thật vậy, bạn chỉ thấy hai sự việc này thôi. Bạn chẳng thấy cái gì gọi là người, chúng sinh, tôi ta trong hai sự việc này. Thông thường, chúng ta nghĩ về từ "chúng sinh" hay "con người". Đây là một ý niệm rất khó dứt bỏ. Nhưng khi hành thiền, chính bạn thấy rõ qua việc hành thiền rằng vào sát na ghi nhận chỉ có hai sự vật là "vật chất" và "tâm" mà chẳng có cái gì khác. Bấy giờ bạn sẽ có sự hiểu biết rằng: cái mà chúng ta gọi là "người" hay "chúng sinh" chỉ là sự phối hợp của hai yếu tố "vật chất" và "tâm". Ngoài vật chất và tâm chẳng có cái gì là người hay chúng sinh cả.

Giống như một chiếc xe hơi. Bạn thường nói rằng: "Tôi lái xe". Nhưng thật ra chiếc xe không hiện hữu, chỉ có những bộ phận của chiếc xe hiện hữu thôi. Nếu bạn tách rời từng bộ phận riêng rẽ ra thì bạn sẽ mất chiếc xe, mặc dầu những bộ phận riêng rẽ vẫn còn đó. Nếu bạn lắp những bộ phận của chiếc xe vào đúng vị trí của chúng trở lại thì bạn có lại chiếc xe. Thật ra, cái mà bạn gọi là chiếc xe không có mặt. Cái có mặt trong ví dụ này là bộ phận của xe. Cũng vậy cái mà chúng ta gọi là người hay chúng sinh, thật ra khi phân tích một cách tuyệt đối thì chẳng có người hay chúng sinh gì cả, chỉ có vật chất và tâm thôi. Chúng ta sẽ thấy rõ điều này qua kinh nghiệm hành thiền, chứ không phải qua sách vở hay nghe người nào nói lại, hoặc do suy nghĩ mà ra.

Chúng ta tự mình ý thức được điều này qua công phu hành thiền: Mỗi một sát na chỉ có hai yếu tố đang diễn ra đó là "vật chất" và "tâm". Đôi lúc đối tượng ghi nhận là tâm, đôi lúc đối tượng ghi nhận là vật chất. Những đối tượng ghi nhận có thể khác nhau, có thể là tâm hay vật chất. Chẳng hạn khi bạn thấy sự phòng và xẹp, bạn ghi nhận phòng và xẹp thì đối tượng ghi nhận là vật chất. Khi tâm chạy ra ngoài bạn ghi nhận "chạy ra ngoài", "chạy ra ngoài", thì đối tượng ghi nhận bây giờ là "tâm".

Như vậy, "đối tượng ghi nhận có thể là vật chất hay tâm" nhưng "cái ghi nhận đối tượng luôn luôn là tâm". Nhưng dầu cho "tâm bạn đang ghi nhận một tâm khác", thì luôn luôn vẫn có các "căn vật chất" (nhãn căn, nhĩ căn, tỉ căn...) mà tâm đó nương nhờ vào. Tâm chỉ có thể khởi sinh tùy thuộc vào cơ thể, chẳng hạn như "tâm thấy" (nhãn thức: cái biết của mắt: thấy): Chỉ có "tâm thấy" khi chúng ta có mắt (nhãn căn). Khi mù hoặc không có mắt thì sẽ không có "tâm thấy" (nhãn thức). Chỉ có "tâm nghe" (nhĩ thức) khi chúng ta có tai (nhĩ căn). Khi điếc hoặc không có tai thì sẽ không có "tâm nghe" (nhĩ thức). Như vậy, tâm của con người, tâm loài vật, hay tâm một số các vị trời cũng luôn luôn dựa vào những căn vật chất (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Nếu không có căn vật chất thì tâm không thể tự nó xuất hiện. Khi tâm bạn ghi nhận một tâm khác, có nghĩa là bạn đang lệ thuộc vào căn vật chất. Trong trường hợp này cũng có vật chất và tâm liên tục diễn tiến.

Cũng vậy khi bạn đi, bạn ghi nhận giờ, bước, đạp. Trong trường hợp này chuyển động giờ chân cũng là vật chất và sự ghi nhận chuyển động giờ chân là tâm. Giờ chân là vật chất và sự ghi nhận chuyển động giờ chân là tâm. Khi đạp, chân là vật chất và sự ghi nhận chuyển động đạp là tâm. Như vậy, bạn thấy rõ có hai tiến trình xảy ra trong lúc đó là tâm và vật chất.

Khi bạn thấy được tâm và vật chất theo lối này thì bạn biết rằng chẳng có gì ngoài vật chất và tâm. Như vậy là bạn có Chánh Kiến, và hiểu biết sự vật đúng theo thực tướng của chúng. Đó là Chánh Kiến và Chánh Tư Duy mà bạn đạt được qua thực hành chứ không phải qua suy tư, hay qua một người khác nói. Chính do bạn thực hành mà có những tuệ giác này. Đây là kinh nghiệm của riêng bạn, là tuệ giác của riêng bạn. Vậy khi bạn thấy

được vật chất và tâm trong từng sát na thì bạn có thể loại bỏ ý niệm sai lầm về người, cá nhân hay chúng sinh.

Tuy nhiên, trong đời sống hằng ngày, như khi nói chuyện, chúng ta không thể tránh dùng những chữ tôi, anh, người, chúng sinh. Bởi vì chúng ta sống trong một thế giới chế định cho nên chúng ta phải dùng những từ chế định để giao tiếp, nhưng theo nghĩa tuyệt đối thì chẳng có tôi, ta, đàn ông, đàn bà, người, chúng sinh gì cả... chỉ có vật chất và tâm. Nếu bạn nói rộng hơn nữa, thì chỉ có ngũ uẩn mà thôi. Đó là những gì mà chúng ta trực nhận được xuyên qua hành Thiền Minh Sát, xuyên qua việc kiên trì quán sát theo dõi những đối tượng xuất hiện ở các cửa giác quan. Khi đạt được tầng mức thấy rõ chỉ có vật chất và tâm thì bạn đã đi vào trong lãnh vực của Thiền Minh Sát hay bước qua ngưỡng cửa của Thiền Minh Sát.

Hành Thiền Minh Sát bạn sẽ có giải thưởng xứng đáng bởi vì bạn sẽ thực chứng được rằng "chỉ có vật chất và tâm", có nghĩa là bạn đã khám phá ra đối tượng mà trước đây bạn chẳng bao giờ biết đến. Bây giờ, nhờ chú tâm một cách khăng khít vào đối tượng, nhờ liên tục quán sát theo dõi, nhờ định tâm bạn khám phá ra rằng: cái mà bạn gọi là một cố thể, một khối độc nhất, người, chúng sinh, tôi, ta, anh, chị v.v... thật ra chỉ là tập hợp của vật chất và tâm. Nếu tâm tách rời ra khỏi vật chất, vật chất tách rời khỏi tâm, thì tôi, ta chẳng còn tác động như một chúng sinh. Như vậy, vật chất và tâm được so sánh với hai người: một người mù và một người què. Người mù không thể đi tới đích một mình, bởi vì mù, người què cũng không thể đi tới đích một mình, bởi vì què. Nhưng nếu người mù cộng người què thì người què có thể chỉ đường cho người mù đi lại dễ dàng, lúc trái, lúc phải, lúc đi thẳng, lúc đổi hướng v.v... Cuối cùng, cả hai đều đi được đến nơi mình muốn.

Cũng vậy, chỉ một mình thân hay tâm thôi thì không làm được việc gì. Tâm không thể đi, thân không thể co duỗi tay chân, tâm không thể nói, bởi vì tâm không có cơ thể vật chất. Thân không có tâm thì sẽ như một khúc gỗ chẳng hoạt động được gì cả, nhưng khi thân và tâm phối hợp với nhau, bấy giờ chúng ta gọi đó là con người, tức là thân và tâm đã phối hợp để làm nhiệm vụ của mình. Sự hiểu biết, sự chứng ngộ này đến từ chính bạn, kinh nghiệm của chính bạn, không phải của người nào khác, không phải nhờ đọc sách hay nghe thầy giảng. Tuệ minh sát là tuệ giác thật sự đến từ bên trong, và chỉ tuệ minh sát đến từ bên trong mới được gọi là sự hiểu biết thật sự hay trí tuệ thật sự.

Chân trí tuệ này chỉ có được qua sự thực hành, qua sự quán sát đối tượng đúng theo chân tướng của chúng. Điều quan trọng là bạn phải chú tâm vào đối tượng trong giây phút hiện tại để thấy đối tượng một cách rõ ràng. Khi bạn thấy đối tượng một cách rõ ràng, bạn sẽ hiểu rõ chúng là gì.

Khi bạn quán sát theo dõi chuyển động phòng xep bạn sẽ ý thức được rằng chuyển động phòng xep chỉ là biểu hiện của vật chất, không có năng lực nhận biết. Tâm bạn không thực hiện được chuyển động nhưng có khả năng nhận biết. Sau khi biết được sự vật là gì, tâm bạn cũng ý thức được sự vật đến và đi, không tồn tại lâu dài. Qua việc hành thiền, bạn có thể khám phá ra nhiều điều về chính bạn. Bạn có thể khám phá nhiều điều về vật chất và tâm, nhiều điều về đối tượng đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Và sự khám phá này rất quan trọng. Do hành thiền bạn khám phá ra vật chất và tâm liên hệ với nhau như thế nào, chúng sinh diệt ra sao, thực chất chúng là gì. Nếu bạn không khám phá được điều đó thì bạn không thể đạt được những gì mà bạn mong muốn nghĩa là bạn không thể giác ngộ. Đó là lý do tại sao bạn phải hành Thiền Minh Sát. Bạn phải kinh nghiệm từng tuệ minh sát một. Bạn không thể bỏ bằng tuệ giác nào. Mặc dầu một số thiền sinh có thể đạt đến những tuệ giác này rất nhanh, nhưng thiền sinh phải tuần tự đi qua tất cả mọi giai đoạn của tuệ giác.

Đó là cái chúng ta gọi là biết "kẻ biết", và "cái cần biết". Khi chúng ta biết được, hiểu được "tâm ghi nhận đối tượng" (kẻ biết) và "đối tượng ghi nhận (cái cần biết), lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy được ba yếu tố:

Đối tượng ghi nhận, "Cái cần biết"

Tâm ghi nhận đối tượng "Kẻ đang nhận biết"

và tâm biết rằng có tâm đang ghi nhận đối tượng "Người biết về cái (kẻ) đang nhận biết"

Như vậy, bạn thấy ba sự kiện vào thời điểm đó: "cái gì được biết", "cái gì nhận biết" và "người biết về cái gì đang nhận biết". Tất cả sự khám phá trên bạn có được xuyên qua việc thực hành Thiền Minh Sát. Không có Thiền Minh Sát, bạn không hy vọng thấy được sự thật về vật chất và tâm như vậy.

Nếu chúng ta không thấy được chân đế của vật chất và tâm thì chúng ta không hy vọng tiến triển trên đường đạo. Nếu chúng ta không đạt sự tiến bộ thì chúng ta không thể hiểu biết thật sự về Tứ Diệu Đế, bốn chân lý cao thượng, nói cách khác, chúng ta không giác ngộ. Như vậy, mục đích của Thiền Minh Sát hay mục tiêu tối thượng của Thiền Minh Sát là giác ngộ hay hoàn thành tất cả sự thanh lọc tâm. Nhưng nhiệm vụ của Thiền Minh Sát, như tôi đã nói nhiều lần, là phải thấy rõ chân tướng của sự vật, thấy chúng một cách đầy đủ trọn vẹn. Hiểu biết trọn vẹn ở đây có nghĩa là hiểu biết chúng là gì, biết rõ chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã v.v... và có thể loại trừ ý niệm sai lầm về đối tượng.

Một khi đã có sự hiểu biết trọn vẹn về sự vật thì việc hành thiền, chính nó sẽ tự động tiến đến mục đích tối hậu. Sự thấy rõ vật chất và tâm này chỉ là khởi đầu của Thiền Minh Sát.

Khi bạn thấy vật chất và tâm một cách rõ ràng, thì bạn đã đạt được Kiến Tịch hay đạt được sự thấy rõ chân đế về vật chất và tâm.

## 20. BÁT CHÁNH ĐẠO

Tất cả các bạn đều quen thuộc từ Bát Chánh Đạo. Khi bạn hành thiền là bạn đang thực hành Bát Chánh Đạo. Tôi không cần phải giải thích nhiều chi tiết về Bát Chánh Đạo.

Khi bạn hành Thiền Minh Sát, bạn cố gắng chú tâm vào đối tượng trong hiện tại. Khi bạn cố gắng chú tâm theo dõi đề mục thì sự cố gắng chánh niệm này là một yếu tố của Bát Chánh Đạo: **Chánh Tinh Tấn**.

Với Chánh Tinh Tấn, bạn cố gắng chánh niệm trên đề mục. Khi tâm chánh niệm trên đề mục có nghĩa là tâm chạm đến đề mục. Tâm chạm đến đề mục này gọi là **Chánh Niệm**. Khi chánh niệm trở nên mạnh mẽ, tâm lắng xuống và ở trên đề mục, trụ lại ở đó. Khi tâm hướng đến đề mục và trụ lại đó một thời gian thì gọi là **Chánh Định**. Định là một yếu tố giữ Tâm và những Tâm Sở liên hệ với Tâm nằm trên đối tượng. Định không để cho tâm nao loạn, không để tâm hướng về đối tượng. Đó là bản chất của định (hay Samāधि).

Khi bạn đạt được định tâm, tâm bạn trở nên an tịnh. Những chướng ngại tinh thần bị chế ngự.

Một khi những chướng ngại tinh thần bị chế ngự, tâm trở nên an tịnh thì bạn sẽ bắt đầu thấy đối tượng một cách rõ ràng, rõ ràng hơn trước đây nhiều. Bạn thấy rõ bản chất thực sự của sự vật Thấy rõ đối tượng khởi sinh tùy thuộc vào một số điều kiện, thấy chúng đến rồi đi.

Rồi bạn thấy được bản chất vô thường của sự vật. Khi thấy được bản chất vô thường của sự vật thì bạn cũng thấy được bản chất đau khổ của chúng. Đau khổ ở đây có nghĩa là luôn luôn bị hành hạ, bị áp chế, bị đàn áp bởi sự sinh diệt. Khi bạn thấy được bản chất vô thường và bản chất khổ của sự vật thì bạn cũng thấy được bản chất vô ngã, có nghĩa là bạn thấy rõ rằng bạn không thể kiểm soát được chúng, chúng sinh và diệt theo cách của chúng. Bạn cũng thấy rằng chỉ có tâm đang ghi nhận và đối tượng là đề mục ghi nhận mà chẳng có gì có thể gọi là ta, của ta hay linh hồn, tự ngã của ta... Điều này có nghĩa là bạn thấy được bản chất vô ngã của sự vật. Vậy, khi thấy đối tượng một cách rõ ràng thì được gọi là có sự hiểu biết đúng đắn hay Chánh kiến.

Muốn cho tâm ở trên đối tượng, an trụ trên đối tượng, hiểu rõ hay thấy bản chất của sự vật, bạn cần phải có một Tâm Sở khác. Tâm Sở này dẫn tâm đến đối tượng và đặt tâm lên đối tượng. Tâm Sở dẫn tâm đến đối tượng là **Chánh Hướng Tâm** hay Chánh Tư Duy. Như vậy, Chánh Hướng Tâm không phải là suy nghĩ thông thường mà có nghĩa là tâm hướng đến đối tượng và đặt trên đối tượng để cho trí tuệ có thể thấy bản chất của sự vật.

Năm yếu tố trong Bát Chánh Đạo này (Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Chánh Kiến, Chánh Tư Duy) hoạt động với nhau trong từng sát na của chánh niệm. Khi có chánh niệm tốt, các yếu tố này sẽ hoạt động một cách hài hòa. Chúng là năm yếu tố hoạt động hay năm yếu tố tích cực.

Ba yếu tố: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng là ba yếu tố thụ động. Đây là ba yếu tố thuộc về giới. Nói một cách thật chính xác thì ba yếu tố này không hiện diện trong tâm khi bạn đang hành thiền, nhưng chúng được trọn vẹn khi bạn xin giới. Bởi vậy, chúng không được gọi là những yếu tố tích cực. Do đó, khi hành thiền, bạn không có tất cả các yếu tố của Bát Chánh Đạo, bạn chỉ có năm yếu tố tích cực hoạt động với nhau một cách hài hòa trong mỗi phút giây của chánh niệm. Khi bạn thực hành Thiền Minh Sát là bạn thực hành Bát Chánh Đạo hay Trung Đạo. Được gọi là Trung Đạo bởi vì chúng không nghiêng về hai thái cực lợi dưỡng và khổ hạnh. Trung đạo đã được chính Bồ Tát khám phá ra, chính Bồ Tát thực hành, và đạt được kết quả nhờ sự thực hành đó. Có nghĩa là kết quả của việc thực hành này đã giúp cho Bồ Tát thành Phật.

Đức Phật dạy rằng:

*"Bát Chánh Đạo là con đường tốt nhất trong các con đường".*

Điều này có nghĩa là có nhiều con đường hay nhiều lối đi, có lối dẫn đến tái sinh vào cõi phạm thiên, có lối dẫn đến tái sinh vào cõi trời, có lối dẫn đến tái sinh vào cõi người và có lối dẫn đến tái sinh vào bốn ác đạo. Trong số những lối đi đó Bát Chánh Đạo là lối đi tốt nhất, đưa đến sự loại trừ phiền não, dẫn đến chỗ chấm dứt khổ đau. Đức Phật dạy: *"Đây là con đường duy nhất, không có con đường nào khác đưa đến Kiến Tịch"*.

Kiến Tịch ở đây có nghĩa là thanh lọc tri kiến, hay thanh tịnh tri kiến, giác ngộ tri kiến, có sự hiểu biết đúng đắn, thấy biết đúng theo thực tướng của sự vật. Chúng ta hãy ghi nhớ những lời dạy này. Những lời dạy này được ghi trong Kinh Pháp Cú. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật đã nhấn mạnh rằng: *"Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất, không có con đường nào khác đưa đến Kiến Tịch"*.. Đưa đến Kiến Tịch là đưa đến Thanh Tịnh Đạo và Quả, có nghĩa là Giác Ngộ. Bởi vậy, Đức Phật dạy:

*"Đây là con đường duy nhất, không có con đường nào khác đưa đến Giác Ngộ"*.

Trong kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy: "Đây là một con đường để thanh lọc chúng sinh..". Chữ "đây" chỉ cho Tứ Niệm Xứ, vậy câu này có nghĩa là "Tứ Niệm Xứ là một con đường để thanh lọc chúng sinh..". Chữ "một con đường" được giải thích bằng nhiều cách. Được gọi là một con đường vì nó chắc chắn dẫn đến Niết Bàn, nó không có ngã rẽ. Một con

đường còn có nghĩa là con đường của một Đấng. Đấng ở đây là Đức Phật. Cũng có bản dịch "Đây là con đường duy nhất", nhưng ngày nay có nhiều người không thích dùng chữ "con đường duy nhất". Họ muốn dùng chữ "một con đường" thôi. Họ lý luận rằng: "Có nhiều con đường dẫn đến thành phố thì cũng phải có nhiều con đường dẫn đến Niết Bàn cho nên Tứ Niệm Xứ hay Bát Chánh Đạo chỉ là một trong số những con đường đó thôi chứ không phải là con đường duy nhất". Nhưng trong câu Kinh Pháp Cú trên, Đức Phật nhấn mạnh rằng đây là con đường duy nhất và không có con đường nào khác. Vậy để đạt Niết Bàn bạn phải thực hành Bát Chánh Đạo hay Tứ Niệm Xứ.

Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật chỉ hai mươi một cách thực hành chánh niệm khác nhau. Nhưng dầu thực hành theo cách nào đi nữa thì cũng phải có Chánh Niệm. Phải thiết lập chánh niệm vững chắc trên đối tượng. Mặc dầu có kinh Đại Niệm Xứ đã chỉ dẫn rõ ràng, vẫn có người tranh luận rằng: Đức Phật không nói điều này, không nói điều nọ v.v... nhưng khi nói đến Kinh Pháp Cú thì người ta không còn tranh luận nữa. Bởi vì trong Kinh Pháp Cú Đức Phật đã nói rõ ràng rằng: *"Đây là con đường duy nhất và không có con đường nào dẫn đến Kiến Tịnh hay giúp thanh lọc chúng sinh"*.

Và trong thực hành chúng ta cũng ý thức được rằng: Bao lâu tâm còn có chánh niệm, bao lâu chánh niệm còn đứng gác ở các cửa mắt, tai, mũi v.v... thì phiền não không quấy nhiễu tâm. Như vậy, chúng ta có thể giữ tâm trong sạch bằng cách hành Thiền Minh Sát. Vào lúc ta mất chánh niệm, vào lúc chúng ta để trống cửa giác quan không canh chừng thì phiền não sẽ bước vào. Như vậy, qua việc hành Thiền Minh Sát chúng ta dễ dàng để chấp nhận rằng: *"Chánh niệm là con đường duy nhất để thanh lọc tâm hay để lánh xa phiền não"*.

Đức Phật nói:

*"Các con có theo con đường này không?"*

Câu này có nghĩa là Đức Phật khích lệ môn đệ theo Trung Đạo hay theo Bát Chánh Đạo. Bởi vì chỉ có theo Bát Chánh Đạo thì mới đạt được giác ngộ, mới ra khỏi vòng sinh tử luân hồi. Đức Phật nói rằng sự thực hành này làm thối chí ma vương (māra), diệt trừ bất thiện. Māra ở đây có nghĩa là phiền não. Vậy, do thực hành Bát Chánh Đạo, chúng ta có thể làm suy giảm phiền não, đuổi phiền não ra khỏi tâm, giữ tâm an toàn.

Thực hành Bát Chánh Đạo và thực hành Chánh Niệm giống nhau, mặc dầu được gọi bằng hai tên khác nhau. Sự thực hành này loại trừ phiền não ra khỏi tâm.

Khi thành công trong việc thực hành Bát Chánh Đạo chúng ta sẽ giác ngộ. Vào sát na giác ngộ, tùy theo từng tầng mức giác ngộ, thiền sinh có thể loại trừ phiền não một phần hay



hoàn toàn. Và một khi phiền não đã được loại trừ thì vĩnh viễn không còn khởi sinh trong tương lai nữa. Bát Chánh Đạo là con đường mà chúng ta phải nỗ lực thực hành một cách rất ráo nếu chúng ta muốn tẩy trừ phiền não trong tâm. Chúng ta muốn tẩy trừ phiền não trong tâm bởi vì phiền não này đã gây ra đau khổ cho ta. Phiền não trong tâm là một loại nghiệp bất thiện; mà nghiệp bất thiện thì sẽ trả quả bất thiện hay đau khổ. Nếu chúng ta không muốn có kết quả đau đớn, khổ sở trong tương lai thì chúng ta phải tránh những Tâm Sở bất thiện khởi sinh trong tâm. Để ngăn ngừa những Tâm Sở bất thiện khởi sinh trong tâm chúng ta phải thực hành Bát Chánh Đạo hay Tứ Niệm Xứ.

Đức Phật đã dạy là đi trên con đường này bạn sẽ chấm dứt đau khổ, và giác ngộ Niết Bàn: *"Sau khi đã tự mình thấy rõ con đường này, Như Lai dạy lại cho các con"*.

Ở đây Đức Phật nói rằng: chính Ngài đã khám phá ra con đường này, và sau đó Ngài dạy lại cho chúng ta chứ không phải Ngài học hỏi từ một người nào. Đường hay Đạo này có nghĩa là: Do trí tuệ của chính Đức Phật thấy rõ con đường, không phải trí tuệ vay mượn của kẻ khác. Ngài đã tự mình khám phá ra phương pháp không do sự giúp đỡ hay hỗ trợ của một vị thầy nào. Đức Phật hay Bồ Tát đã trải qua sáu năm thực hành khổ hạnh với mục tiêu đạt đến quả Phật. Nhưng hầu hết thời gian trong sáu năm này Ngài đã thực hành sai lầm nên không đến gần mục đích mà Ngài mong muốn. Ngài bắt đầu xem xét lại sự thực hành của mình và khám phá ra rằng: Sự thực hành mà Ngài đã làm trong gần sáu năm là sự thực hành sai lầm. Rồi Ngài tự tìm cho mình một phương pháp đúng đắn. May mắn thay, Ngài nhớ đến một sự kiện quan trọng trong cuộc đời của Ngài. Đó là khi Ngài còn bé, lúc chưa tròn một tuổi, trong buổi lễ hạ điền, nhà vua cày lát cày đầu tiên để khuyến khích nông nghiệp. Trong buổi lễ này, các cô bảo mẫu săn sóc cho Bồ Tát say mê xem lễ nên lấy vải vây thành một hàng rào, và để thái tử ngủ trong một cái nôi lớn dưới cội cây táo. Bồ tát tỉnh dậy và ngồi thiền một mình dưới gốc cây.

Bồ Tát hồi tưởng lại việc đó, và nhớ rằng lúc bấy giờ Ngài đã hành thiền đúng cách. Ngài bèn thực hành theo cách đó, và chỉ trong một đêm Bồ Tát thực hành và đạt quả Phật. Trước khi khám phá ra phương pháp đúng đắn này, Đức Phật đã trải qua sáu năm thực hành phương pháp khổ hạnh sai lầm. Khi Ngài khám phá ra con đường đúng đắn, Ngài chỉ thực hành trong một đêm, và thành Phật.

Đức Phật dạy: *"Sau khi đã tự mình thấy rõ con đường này, Như Lai dạy lại cho các con"*. Bát Chánh Đạo, hay con đường chân chánh gồm tám yếu tố, được mô tả là phương pháp loại trừ hay nhổ gai nhọn phiền não trong tâm. Đức Phật thường nhắc đi nhắc lại, thường nhấn mạnh rằng: *"Chính các con phải nỗ lực thực hành, các đấng Như lai chỉ là những vị thầy"*. Đó là điều quan trọng trong Phật giáo, nghĩa là bạn phải tự mình nỗ lực để đạt sự giác ngộ. Giác Ngộ không phải là món quà được ban cho.

"*Chính các con phải thực hành*" có nghĩa là không ai có thể thực hành thay cho người khác. Tôi không thể thực hành cho anh. Anh không thể thực hành cho tôi. Tôi không thể tặng sự giác ngộ của tôi cho anh như một món quà (đây là điều không thể nào xảy ra được, mỗi người phải tự thực hành lấy). Đó là lý do tại sao người Phật tử luôn luôn dựa vào chính mình để giác ngộ. Chúng ta không thể dựa vào người khác. Chúng ta không thể dựa vào bất kỳ người nào ngay cả Đức Phật. Điều mà chúng ta dựa vào Đức Phật là dựa vào những lời dạy dỗ, hướng dẫn của Ngài. Nhưng sau khi hiểu những lời dạy của Đức Phật, chúng ta phải tự mình thực hành. Chỉ khi bạn không thực hành, bạn mới không hy vọng đạt được kết quả tốt. Nếu bạn tinh tấn thực hành bạn sẽ tự mình giác ngộ chân lý.

"*Chính các con phải nỗ lực thực hành*" có nghĩa là không thể dựa vào một ai để giác ngộ. Lời dạy dỗ này cũng cho ta thấy Đức Phật thừa nhận khả năng hay tiềm lực của con người, của chúng sinh. Con người, chúng sinh có năng lực hay tiềm năng để tự mình thực hành và tự mình chứng ngộ. Người Phật Tử có đủ khả năng để giác ngộ nếu người đó học và thực hành theo những lời dạy của Đức Phật mà không dựa vào kẻ khác để giác ngộ. Đức Phật chỉ là vị thầy của chúng ta. Đức Phật chỉ có thể hướng dẫn dạy dỗ cho chúng ta mà không thể thực hành thay cho chúng ta, chẳng khác nào vị thầy giáo ở trường học không thể học cho học trò. Học trò phải học mới được. Không một ai, không một đấng thần linh thượng đế nào có thể giác ngộ hay thành đạo thay cho người khác.

Đức Phật nói: "Người nào thực hành Bát Chánh Đạo, kinh nghiệm được hai loại thiên thì thoát khỏi ảnh hưởng của ma vương". Khi bạn thực hành Tứ Niệm Xứ hay Bát Chánh Đạo, bạn có thể bắt đầu bằng Thiền Định rồi chuyển sang Thiền Minh Sát hoặc thực hành ngay Thiền Minh Sát mà không hành Thiền Định trước. Dù bạn hành thiền cách nào đi nữa, bạn cũng sẽ kinh nghiệm được Jhāna. Đạo cũng gọi là Jhāna. Quả cũng gọi là Jhāna. Trong chiều hướng đó vipassanā cũng được gọi là Jhāna. Đức Phật đã nhiều lần nhắc nhở rằng: nếu thực hành theo lối này, chúng ta sẽ kinh nghiệm hai loại Jhāna, và giải thoát khỏi ảnh hưởng của Ma vương, có nghĩa là thoát khỏi phiền não. Đó là lý do tại sao trong Phật Giáo Nguyên Thủy, sự thực hành được xem là quan trọng nhất. Không phải chúng ta đánh giá quá cao sự thực hành, nhưng sự thực hành dẫn đến các tuệ giác, thấy rõ bản chất của sự vật, đạt đến mục đích tối thượng là loại trừ phiền não trong tâm. Không có sự thực hành này, chúng ta không thể kỳ vọng giác ngộ được. Do vậy, chúng ta phải cố gắng thực hành theo lời hướng dẫn của Đức Phật để có thể hoàn thành mục tiêu của mình. Những gì chúng ta thực hành đây, nếu nói một cách thật đúng, thì không phải là "**Bát Thánh Đạo**" mà là "**Bát Chánh Đạo**". Vào sát na giác ngộ, tám yếu tố của Bát Chánh Đạo mới cùng lúc khởi sinh, và sát na đó mới được gọi là Bát Thánh Đạo. Bởi vì tại sát na giác ngộ này, một người bình thường đã trở thành một vị thánh, lúc đó tám yếu tố Bát Chánh Đạo lấy Niết Bàn làm đối tượng. Trong khi thiên sinh đang thực hành Thiền Minh Sát, thiên sinh chưa đạt được tầng mức giác ngộ, thì tám yếu tố của Bát Chánh Đạo

lấy "vật chất" và "tâm" hay "ngũ uẩn" làm đối tượng. Nhưng vào sát na giác ngộ thì tám yếu tố Bát Chánh Đạo lấy Niết Bàn làm đối tượng, và trở thành Bát Thánh Đạo. Những gì mà chúng ta đang thực hành là Bát Chánh Đạo, đó là giai đoạn đầu của Bát Thánh Đạo.

Cầu mong các bạn tinh tấn thực hành Bát Chánh Đạo. Do sự thực hành tinh tấn này, cầu mong các bạn thoát khỏi phiền não, chấm dứt đau khổ.

## 21. ĐỐI TƯỢNG CỦA THIỀN MINH SÁT

Khi hành Thiền Minh Sát thiền sinh phải chú tâm vào những gì? hay đối tượng của Thiền Minh Sát là gì?

Thông thường trong Thiền Minh Sát tất cả mọi sự vật nổi bật hay hiển lộ trong hiện tại đều là đối tượng của Thiền Minh Sát. Nhưng đối tượng Thiền Minh Sát cũng cần một số đặc tính của nó. Đó là:

Đối tượng mà ta hướng đến phải là chân đế (sự thật tuyệt đối). Có hai loại sự thật được Đức Phật dạy trong Phật giáo. Đó là chân đế và tục đế. Chân đế còn được gọi là sự thật tuyệt đối. Tục đế gọi là sự thật chế định.

Khi chúng ta nói đây là một người, là nói thật, không phải nói dối, nhưng sự thật ở đây là sự thật chế định. Theo sự thật tuyệt đối thì không có cái gì gọi là một người mà chỉ là sự kết hợp của ngũ uẩn hay sự kết hợp của vật chất và tâm. Như vậy, vật chất và tâm mới gọi là sự thật tuyệt đối. Nhưng khi vật chất và tâm kết hợp lại thì thành một người hay một chúng sinh. Rồi sự kết hợp đó được chúng ta đặt tên là đàn ông hay đàn bà. Chữ đàn ông, đàn bà đặt ra ở đây để chỉ cho khối kết hợp vật chất và tâm. Như vậy, đàn ông, đàn bà hay chúng sinh thật ra chỉ là sự hiện hữu do tưởng tượng của chúng ta mà chẳng có cái gì là con người hay chúng sinh trong đó. Tên mà chúng ta gọi hay đặt cho người hay sự vật chỉ là đại diện cho sự biểu hiện của các kết hợp vật chất và tâm mà thôi. Đó là tục đế hay là sự thật chế định. Từ sự thật chế định, chúng ta có thể rút ra sự thật tuyệt đối. Như từ con người chúng ta tìm ra vật chất và tâm. Vật chất và tâm là sự thật tuyệt đối, bởi vì vật chất và tâm thật sự hiện hữu, và chúng ta có thể kinh nghiệm được, có thể thấy được qua sự thực hành Thiền Minh Sát. Như vậy, sự thật chế định là những gì không hiện hữu thật sự, nhưng nó hiện hữu trong tâm của chúng ta, nó chỉ là ý niệm hay tên gọi. Chúng ta đã sử dụng ý niệm hay tên gọi trong đời sống hàng ngày, nhưng khi hành Thiền Minh Sát chúng ta không lấy ý niệm hay tục đế làm đề mục bởi vì mục tiêu của Thiền Minh Sát là để thấy được sự vật vô thường, khổ, và vô ngã. Còn ý niệm hay tục đế thì không có ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Chúng ta không biết lúc nào ý niệm đến và lúc nào ý niệm đi. Tam tướng hay ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã này rất quan trọng cần phải thấy rõ, bởi vì chỉ khi nào thấy rõ ba đặc tính vô thường khổ vô ngã của sự vật bạn mới vứt bỏ nó. Ba đặc tính này chỉ có trong chân đế (sự thật tuyệt đối).

Có bốn chân đế hay bốn sự thật tuyệt đối:

Tâm Vương,  
Tâm Sở,  
Vật Chất (sắc pháp), và

## Niết Bàn.

Trong bốn chân đế trên, chỉ có ba chân đế đầu tiên là Tâm Vương, Tâm Sở, và Vật Chất là đối tượng của Thiền Minh Sát. Niết Bàn không phải là đối tượng của Thiền Minh Sát. Nhưng không phải tất cả các loại Tâm Vương, các loại Tâm Sở, và các loại Vật Chất đều là đối tượng của Thiền Minh Sát. Như vậy, khi quán sát một phần lớn các Tâm Vương, một phần lớn các Tâm Sở, và một phần lớn Vật Chất là chúng ta hành Thiền Minh Sát. Đối tượng hành thiền về Vật Chất và Tâm phải là đối tượng hiệp thế, không phải là đối tượng siêu thế. Các siêu thế tâm, và những Tâm Sở đi kèm khởi sinh vào lúc giác ngộ không phải là những đối tượng của Thiền Minh Sát. Lý do đơn giản là vì thiền sinh chưa giác ngộ nên chưa có những tâm này.

Khi bạn hành Thiền Minh Sát, bạn quán sát theo dõi tâm, quán sát theo dõi cảm thọ, quán sát theo dõi tâm vương, quán sát theo dõi tâm sở... nhưng chỉ những loại tâm nào đang hiện diện bạn mới quán sát theo dõi. Bạn chỉ quán sát những tâm hiệp thế, không quán sát tâm siêu thế. Chỉ có những gì bạn kinh nghiệm, chỉ có những gì khởi sinh trong tâm, bạn mới có thể lấy chúng làm đề mục hành thiền. Như vậy, đối tượng của Thiền Minh Sát trước tiên phải là chân đế. Trong số những chân đế thì chỉ những gì thuộc về hiệp thế mới là đối tượng để hành thiền. Những bậc thánh đạt được những tầng mức giác ngộ thấp trong Thiền Minh Sát có thể lấy đối tượng siêu thế làm đề mục hành thiền. Nhưng mặc dầu các bậc thánh hạng thấp này, có thể trú trên tâm siêu thế, nhưng trú trên tâm siêu thế cũng chẳng đem lại lợi ích gì, bởi vì trong tâm siêu thế làm gì có phiền não để loại trừ. Tâm siêu thế không có phiền não nên không phải là đề mục của Thiền Minh Sát.

Thiền sinh hành Thiền Minh Sát chỉ lấy các đối tượng thuộc tâm hiệp thế để hành thiền. Trong tâm hiệp thế, có những tâm thuộc về tâm thiền (Jhāna), có những tâm không thuộc về tâm thiền. "Thiền Tâm" chỉ khởi sinh trong tâm người hành Thiền Định. Đề mục thiền của người hành Thiền Định là tục đế. Thiền sinh chú tâm vào các đề mục này để phát triển định tâm và đạt các tầng thiền định (Jhāna). Khi thiền sinh hành Thiền Định đến một giai đoạn nào đó sẽ khởi sinh trong thiền sinh một tâm gọi là Jhāna (thiền tâm). Có thể lấy tâm Jhāna (thiền tâm) này làm đối tượng minh sát. Nhưng chỉ những người hành thiền định, đắc các tầng thiền (Jhāna) thì mới lấy các tầng thiền (Jhāna) làm đối tượng. Nếu bạn không đắc thiền, chưa đạt tầng thiền nào thì bạn hãy trực tiếp hành Thiền Minh Sát, lý do đơn giản là vì bạn chưa đạt các tầng thiền này.

Có hai loại tuệ minh sát: trực tiếp minh sát và gián tiếp minh sát. Khi hành thiền thì bạn đạt được tuệ minh sát trực tiếp. Chẳng hạn như khi bạn đặt tâm trên đối tượng, bạn thấy rõ chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, đó là trực tiếp minh sát. Sau khi có trực tiếp minh sát về Vô Thường, Khổ, Vô Ngã thì một trực nhận hay trực giác đến khiến bạn ý thức rõ

rằng: "Đối tượng ta đang quán sát là vô thường thì những đối tượng khác cũng vô thường". Đó là gián tiếp minh sát. Gián tiếp minh sát là cái mà bạn không thật sự kinh nghiệm, nhưng có được sau khi đã kinh nghiệm trực tiếp minh sát. Gián tiếp minh sát là thành quả phải đến của trực tiếp minh sát. Gián tiếp minh sát không phải là suy tư mà là sự trực nhận hay trực giác đến một cách tự nhiên. Như vậy gián tiếp minh sát chỉ có thể xảy ra sau trực tiếp minh sát. Gián tiếp minh sát là cái tự động đến ngay sau khi có trực giác minh sát. Trước tiên bạn có trực tiếp minh sát, như thấy một sự vật nào đó là vô thường, sau đó bạn mới có gián tiếp minh sát: "Vật này vô thường thì những vật khác cũng vậy". Trong trực tiếp minh sát thì bạn lấy đối tượng là những gì bạn có thể kinh nghiệm hay đã từng kinh nghiệm qua. Khi bạn chưa đắc các tầng Thiền Định thì không thể lấy các tầng Thiền Định làm đề mục cho Thiền Minh Sát. Bạn phải lấy các Tâm Vương và Tâm Sở không thiền làm đối tượng hành Thiền Minh Sát.

Trong số những tâm không thiền, những tâm nào chỉ khởi sinh trong tâm của vị A La Hán mà thôi thì không thể lấy đó làm đề mục để hành thiền. Bởi vì không phải là A La Hán thì làm sao bạn có các tâm này mà quán sát ghi nhận. Như vậy, chỉ có một số Tâm Vương, Tâm Sở, và một số đối tượng vật chất có thể làm đối tượng cho việc hành thiền. Chỉ có những đề mục nào thật rõ ràng cụ thể, thiền sinh mới nên lấy làm đối tượng để hành thiền. Thiền sinh mới bắt đầu hành Thiền Minh Sát phải chọn những đề mục hiển lộ rõ ràng, những đề mục dễ quán sát. Lúc mới đầu hành thiền không nên cố gắng tìm hiểu hay cố gắng để thấy những gì quá vi tế không thể thấy dễ dàng. Bạn hãy bắt đầu bằng những đề mục thật rõ ràng, dễ dàng hiểu, dễ dàng thấy. Đây là điều rất quan trọng. Nếu bạn mới hành thiền mà chú ý những đề mục quá vi tế, thì bạn khó thấy rõ ràng. Khi thấy đề mục không rõ thì làm sao bạn thấy được đặc tính của chúng, bạn sẽ không thấy chúng vô thường, khổ, và vô ngã. Bởi vậy lúc mới hành Thiền Minh Sát, bạn hãy chú tâm vào những đề mục gì hiển hiện, nổi bật, dễ thấy.

Có hai loại đối tượng: đối tượng bên trong và đối tượng bên ngoài. Đối tượng bên trong là những gì xảy ra trong tâm bạn hay trong chính cơ thể bạn mà bạn thực sự kinh nghiệm. Đối tượng bên ngoài là đối tượng xảy ra trong thân tâm người khác hay sự vật khác bên ngoài như núi non, cây cỏ... Mặc dầu đối tượng bên trong hay bên ngoài đều là đối tượng Thiền Minh Sát, nhưng thiền sinh phải chú tâm quán sát đối tượng bên trong bởi vì đây là những đối tượng hiển hiện rõ ràng, dễ kinh nghiệm, dễ thấy. Những đối tượng bên ngoài như thân, tâm kẻ khác làm sao bạn có thể kinh nghiệm được. Chẳng hạn như tâm người khác, bạn không thể thấy không thể hiểu tâm người khác. Bạn có thể cảm nhận rằng một người đang giận, một người đang vui, nhưng bạn không thể chính mình thấy được tâm vui, tâm buồn của người đó như những gì xảy ra chính trong tâm bạn mà bạn thật sự thấy, thật sự kinh nghiệm: Đây là giận, đây là vui...

Vậy, điều quan trọng là thiền sinh phải chú tâm vào đối tượng bên trong của chính thiền

sinh, những gì xảy ra trong tâm thiền sinh, những gì xảy ra trên thân thể của chính thiền sinh v.v... Sau khi thiền sinh đã quán sát đối tượng bên trong và thấy rõ một cách trực tiếp chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, lúc đó thiền sinh sẽ có minh sát gián tiếp về những đối tượng bên ngoài như thân tâm của kẻ khác. "Tâm ta là vô thường thì tâm kẻ khác cũng vô thường". Gián tiếp minh sát đến một cách tự nhiên, bạn không cần hướng tâm đến, suy tư đến. Thiền sinh phải quán sát trực tiếp vào đối tượng xảy ra trong thân tâm mình, đừng suy tư đến thân tâm người khác. Suy tư đến thân tâm của người khác thật ra chỉ là sự vọng tâm hay phóng tâm, làm như thế thì định tâm không phát triển.

Điều quan trọng đối với thiền sinh hành Thiền Minh Sát là đối tượng phải trong hiện tại mới có thể quán sát một cách rõ ràng. Bởi vì chỉ có đối tượng trong hiện tại mới là đối tượng dễ quán sát, dễ thấy một cách rõ ràng. Bạn không thể quán sát một đối tượng ở quá khứ, đã trôi qua. Dầu cho bạn có thể nhớ lại đối tượng quá khứ đó thì bạn cũng không thể thấy chúng một cách rõ ràng, nói chi đến việc có thể thấy bản chất thật sự của chúng. Và những đối tượng sắp đến thì bạn cũng không thể quán sát chúng, không thể thấy chúng, vì chúng không có mặt; do đó, bạn cũng không thể thấy rõ bản chất thật sự của chúng. Chỉ có đối tượng trong giây phút hiện tại mới là đối tượng để bạn quán sát tìm hiểu hay ý thức về chúng; bởi thế, đối tượng hành thiền trong hiện tại rất quan trọng. Đối tượng hiện tại có thể là chân đế nào cũng được: những diễn biến trong thân, chuyển động phòng xệp của bụng, hơi thở ra vào ở mũi, tư tưởng, tình cảm, cảm xúc trong tâm. Đừng để cho quá khứ ảnh hưởng đến bạn cũng đừng mong đợi tương lai chưa tới. Thiền sinh phải chú tâm vào đối tượng trong hiện tại. Khi đề mục xuất hiện thiền sinh phải phát triển chánh niệm và định tâm ghi nhận ngay để khỏi bị tham ái, tà kiến làm ô nhiễm.

Khi thiền sinh đã thấy rõ đối tượng trong hiện tại, trực tiếp thấy rõ chúng là vô thường thì gián tiếp minh sát sẽ đến và sẽ thấy đối tượng quá khứ, đối tượng tương lai cũng vô thường. Nhưng thiền sinh cần nhớ một điều là tuệ giác trực tiếp sẽ đến trước, bởi vì chỉ tuệ giác minh sát trên đối tượng mới là cái hiển lộ rõ ràng, sau đó tuệ giác gián tiếp mới xảy ra. Tóm lại chỉ những đối tượng hành thiền xảy ra trong giây phút hiện tại mới là những đề mục rõ ràng, sống động mà thiền sinh phải chú tâm vào.

Như vậy, thiền sinh lấy đối tượng trong hiện tại làm đề mục hành thiền, rồi chú tâm theo dõi chánh niệm trên nó hoặc vừa chú tâm theo dõi, vừa niệm thầm. Thiền sinh sẽ thấy rõ đối tượng mình chú tâm đến là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã v.v... Sau khi thiền sinh đã thấy rõ sự vật là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã v.v... lúc đó thiền sinh mới có gián tiếp minh sát: "Đối tượng trong hiện tại là vô thường, vậy đối tượng trong quá khứ, đối tượng trong tương lai cũng vô thường". Vậy gián tiếp minh sát, sẽ tự động đến với bạn. Khi thiền sinh thấy rõ đối tượng trong hiện tại thì biết rằng đối tượng trong quá khứ và trong tương lai cũng như vậy.

Đức Phật dạy môn đệ của Ngài: "*Hãy chánh niệm vào đề mục đang diễn ra trong hiện tại*". Đừng hướng đến tương lai hay trở về quá khứ, bởi vì đề mục quá khứ và tương lai thật ra không có thật. Dầu cố gắng chú tâm đến thì đó cũng chỉ là đề mục tưởng tượng chứ không có thật nên không thể thấy rõ ràng. Một khi không thể thấy rõ ràng thì làm sao kinh nghiệm được đặc tính của chúng. Đề mục hành thiền trong hiện tại rõ hơn, vì chúng đang ở đây, trước mắt bạn, bạn có thể theo dõi chúng, quán sát chúng, có thể thấy chúng một cách rõ ràng. Khi thấy đề mục một cách rõ ràng thì bạn cũng biết rằng chúng khởi sinh và biến mất. Chúng khởi sinh rồi biến mất thì chúng là vô thường. Chúng khởi sinh rồi biến mất thì chúng luôn luôn bị áp chế bởi sự sinh diệt: Cái này khởi sinh rồi hoại diệt, và cái kia khởi sinh và hoại diệt tiếp theo. Chúng bị áp lực của sự sinh diệt liên tục nên chúng là khổ. Chúng ta không thể can thiệp vào sự đến và đi, sự sinh và diệt của chúng nên chúng ta không làm chủ được chúng. Chúng ta chỉ chấp nhận thôi. Chúng ta không thể nào làm cho sự "vô thường" thành "thường còn". Chúng ta không thể làm cho "đau khổ" trở nên "hạnh phúc" được. Bởi vì chúng ta không thể kiểm soát, không thể điều khiển chúng. Đó là vô ngã.

Ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã rất quan trọng. Nếu thiền sinh không thấy được ba đặc tính này thì thiền sinh không tiến bộ, không đạt đến nơi mọi tham ái không còn, mọi hiện tượng vật chất và tâm không còn. Khi thấy rõ ba đặc tính trên, đạt đến nơi mọi tham ái không còn, mọi hiện tượng vật chất và tâm không còn thì không còn dính mắc, không còn đau khổ. Như vậy, chú tâm đến đối tượng trong hiện tại là một điều quan trọng. Đừng để tâm bị lôi kéo về quá khứ hay hướng đến tương lai.

Quá khứ đã trôi qua, tương lai thì chưa đến. Nếu bạn nghĩ đến những gì đã xảy ra trong quá khứ, nghĩ đến những gì sẽ xảy ra trong tương lai, tâm của bạn sẽ lang bạt ra khỏi đề mục. Khi tâm ra khỏi đề mục, bạn không thể ghi nhận đề mục hành thiền một cách rõ ràng. Nếu không thấy đối tượng hành thiền một cách rõ ràng thì định tâm và trí tuệ không thể phát triển. Vì dễ tâm hướng về quá khứ hay tương lai nên một số thiền sinh mặc dầu đã để nhiều thì giờ thực hành, có thể cả ngày hay cả tuần, nhưng không tiến bộ trong việc hành thiền.

Tôi xin nhắc lại một lần nữa để các bạn nhớ:

**Điều quan trọng trong việc hành Thiền Minh Sát là đối tượng hành thiền phải là chân đế. Đối tượng bạn hướng đến phải dễ dàng để thấy, phải rõ ràng để ghi nhận, phải là đề mục trong hiện tại.**

Khi hành thiền, thiền sinh cần phải hiểu đâu là đề mục của Thiền Minh Sát. Nhưng khi thiền sinh hành thiền với một thiền sư có đủ thẩm quyền và năng lực thì thiền sinh khỏi lo



lắng về điều này. Thiền sinh chỉ cần thực hành theo những điều mà thiền sư chỉ dẫn. Nếu theo lời hướng dẫn của thiền sư một cách đúng đắn thì thiền sinh khỏi cần phân vân, thắc mắc về đề mục nào cần chú tâm, đề mục nào cần bỏ qua.

Nhưng nếu bạn hành thiền một mình thì bạn phải hiểu rằng **Thiền Minh Sát không lấy tục đế làm đối tượng. Thiền Minh Sát chỉ lấy chân đế làm đối tượng. Chân đế ở đây là Vật Chất và Tâm, biểu hiện qua: sự suy nghĩ, sự xúc động, cảm giác trên cơ thể, chuyển động của bụng, hơi thở ra vào v.v...** Đó là những đề mục chân đế. Ngoài yếu tố đề mục phải là chân đế ra, **đề mục chân đế đó còn phải là đề mục hiệp thế.**

Trong số những đề mục hiệp thế, đề mục bạn chú tâm đến phần lớn không phải là các Tầng Thiền hay các Tâm Sở liên quan đến các tầng thiền.

**Đề mục hiệp thế bao gồm tất cả yếu tố vật chất và tâm. Những đề mục này có thể ở bên ngoài, có thể ở bên trong. Nhưng bạn nên chú tâm đến những đề mục ở bên trong hơn là đề mục bên ngoài.** Đề mục bên trong nằm trong cơ thể bạn, trong tâm bạn là đề mục biểu hiện rõ ràng trong hiện tại rất dễ ghi nhận. Thực ra, bạn có thể ghi nhận đề mục ở ngoài khi chúng đập vào tâm bạn: Chẳng hạn như âm thanh. Bạn cũng cần nhớ là khi hành Thiền Minh Sát bạn phải **cố gắng chánh niệm vào đối tượng trong hiện tại.** Phải định tâm vào đề mục trong hiện tại chứ không phải đề mục trong quá khứ hay tương lai. Đôi khi đề mục hiện tại là hơi thở, đôi khi là chuyển động của bụng, đôi khi là sự suy nghĩ đó đây, đôi khi là những cảm xúc, đôi khi là cảm giác trên cơ thể. Bất kỳ những gì hiện khởi một cách rõ ràng trong giây phút hiện tại đều là đối tượng của Thiền Minh Sát. Nếu bạn có thể chú tâm vào đối tượng hiện tại mà không trở về quá khứ hay tương lai, bạn sẽ phát triển định tâm nhanh chóng. Khi định tâm phát triển thì bạn sẽ thấy rõ bản chất thật sự của đối tượng, thấy rõ chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Đó là mục đích hay nhiệm vụ của Thiền Minh Sát. Nghĩa của chữ "*Vipassanā*" là thấy bằng nhiều cách. Nhiều cách ở đây có nghĩa là thấy các hiện tượng vật chất và tâm là vô thường, khổ, và vô ngã.

Tóm lại, khi bạn hành Thiền Minh Sát điều quan trọng hay mục tiêu thiết yếu của Thiền Minh Sát là thấy rõ ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã.

## 22. SỰ HIỂU BIẾT CỦA THIỀN SINH

Trong khoá thiền trước, tôi có nói về sự thành tựu của những thiền sinh, hay sự thành tựu của những người hành Thiền Minh Sát. Và tôi nhấn mạnh rằng: Nhiệm vụ của thiền sinh là *"không thêm cái gì không thật vào đối tượng, và không lấy ra cái gì có thật từ đối tượng"*. Có nghĩa là thấy đối tượng như thật, không thêm gì vào cả. Hôm nay, tôi sẽ nói với các bạn về sự hiểu biết của thiền sinh và sự hiểu biết của người không hành Thiền Minh Sát về vấn đề "đi".

Có một số người nói rằng: *"Khi đi tôi biết tôi đi"* đó là chuyện thông thường, ai mà không biết. Mọi người đều biết khi đi thì họ biết họ đi. Ngay cả con thú khi đi chúng cũng biết rằng chúng đi. Mặc dầu tôi không hành thiền như thiền sinh, nhưng tôi vẫn có thể làm được điều này: *"Khi đi, tôi biết tôi đang đi"*.

Câu trả lời cho những người này là: Có một sự khác biệt giữa sự biết của người không hành thiền và sự biết của người hành Thiền Minh Sát.

Trong chú giải có giải thích về vấn đề này, nhưng muốn hiểu rõ chú giải, trước tiên chúng ta cần phải biết "Đi" là thế nào và di chuyển là thế nào? Cái gì bao gồm trong sự di chuyển. Theo Vi Diệu Pháp chẳng có gì di chuyển cả. Như vậy chẳng có gì di chuyển dầu đó là vật chất hay tâm, chúng hoại diệt ngay khi chúng khởi sinh. Nhưng trên thực tế chúng ta thấy chúng đang di chuyển, cơ thể của chúng ta, tay chân chúng ta đang di chuyển. Khó có thể chấp nhận rằng, không có sự di chuyển; bởi vì chúng ta thấy nó di chuyển. Nhưng phân tích một cách tuyệt đối thì chẳng có gì di chuyển cả. Tất cả vật chất và tâm đều đứng yên, nhưng chúng khởi sinh và hoại diệt quá nhanh chóng, cái này tiếp liền với cái kia nên ta nghĩ rằng có một sự di chuyển. Chúng ta hãy tìm hiểu xem một hình ảnh di chuyển trong phim chiếu bóng. Khi bạn xem một cuốn phim, bạn có thấy hình ảnh trên màn ảnh di chuyển không? Nếu bạn nghĩ rằng hình ảnh trên màn bạc di chuyển thì bạn hãy nhìn vào cuộn phim chiếu. Trong cuộn phim chiếu bóng có những tấm phim nhỏ riêng biệt, mỗi phim nhỏ là một hình ảnh. Giữa phim nhỏ này và phim nhỏ kia có một chút thay đổi, và sự thay đổi này rất nhỏ. Nhưng khi đưa cuộn phim vào trong máy chiếu phim, và khi phim chạy qua máy chiếu ba mươi sáu tấm hình trong một giây thì bạn có ảo giác là chúng đang di chuyển. Thật ra hình ảnh thứ nhất được chiếu lên chính nó không di chuyển, nhưng nó biến mất ngay sau khi được chiếu. Hình ảnh thứ hai được chiếu lên. Ảnh này cũng không di chuyển, rồi lại biến mất đi, cứ thế ảnh thứ ba, thứ tư v.v... Nhưng mắt chúng ta không đủ nhanh để có thể thấy từng bức ảnh một đến và đi, những gì chúng ta thấy chỉ là những ảo ảnh bởi thế ta thấy chúng di chuyển. Bởi vì sự lưu giữ hình ảnh mà ta đã thấy trong thời điểm qua dính liền với hình ảnh mà ta thấy bây giờ nên ta có cảm tưởng nó di chuyển.

Trong mỗi phút giây có hàng tỷ sát na tâm khởi sinh và hoại diệt. Giả sử chúng ta muốn

thực hiện một sự di chuyển. Trước tiên phải có ý muốn tạo một sự di chuyển. Bởi vì ta muốn di chuyển nên có sự di chuyển. Trước tiên là có hoạt động của tâm. Đó là tâm mong muốn hay tâm cố ý. Tâm cố ý này hoạt động và tạo ra những hạt tử vật chất. Khi có ý muốn chuyển động thì ý muốn này chỉ kéo dài một hay hai giây. Trong một hay hai giây này có bao nhiêu sát na tâm khởi sinh và hoại diệt? Hàng tỉ sát na tâm khởi sinh và hoại diệt trong một giây. Hàng tỉ sát na tâm khởi sinh và hoại diệt tạo nên hàng tỉ hạt tử vật chất. Chúng ta gọi đó là yếu tố gió. Có bốn yếu tố chính trong vật chất. Đó là các yếu tố đất, nước, gió, lửa.

Cái gì tạo ra khi chúng ta có ý muốn di chuyển. Đó là yếu tố gió. Hàng tỉ thành phần vật chất của yếu tố gió được tạo ra, và hàng tỉ thành phần vật chất của yếu tố gió đã già đi và biến mất. Như vậy, một số biến mất và một số mới sinh ra. Điều này tạo ra ảo tưởng trong tâm chúng ta rằng: Chúng ta di chuyển hay chúng ta đang di chuyển. Nhưng thật ra sự chuyển động chỉ là sự gia tăng các hạt tử của yếu tố gió trong cơ thể. Đó là cái mà ta gọi là di chuyển. Trong sự chuyển động này, chúng ta không tìm ra cái gì gọi là người hay chúng sinh hay thực thể hằng cửu.

Như vậy, đầu tiên chúng ta phải hiểu điều này, chúng ta gọi chúng là gì, cơ chế chuyển động? Trước tiên là có ý muốn, ý muốn tạo ra gió, hay tạo ra lực, ý muốn tạo ra cái mà ta gọi là "sự gọi của ý cơ thể". Có thể hơi khó hiểu một chút. Sự biểu hiện của cơ thể là chuyển động. Sự chuyển động về phía trước của toàn cơ thể được tạo ra bởi sự bành trướng của yếu tố gió, và sự bành trướng của yếu tố gió được khởi sinh bởi tâm. Khi người ta nói rằng: *"Khi đang đi tôi biết tôi đang đi"*. Bạn có nghĩ rằng họ thật sự biết không?

Bây giờ chúng ta thử xét xem khi đi họ có biết họ đi không. Có thể đôi lúc khi đi họ biết họ đi. Nhưng ngay cả khi họ biết họ đi thì sự biết đó cũng chỉ là sự hiểu biết hời hợt thôi. Nếu chúng ta chặn một người đi bộ lại và hỏi họ rằng: Họ nghĩ gì vào lúc họ đang đi. Có thể họ trả lời rằng họ nghĩ đến cái gì đó chứ không phải là nghĩ đến sự đi. Có thể, họ nghĩ đến việc nhà, việc sở hay những dự định của họ. Hiếm khi bạn tìm thấy người nghĩ đến sự đi của họ hay đang ý thức sự đi của họ. Như vậy, sự hiểu biết của người không hành thiền rất cạn cợt. Sự hiểu biết của họ kèm theo ý niệm: 'họ là những con người và những con người đó cũng giống với những con người trong khoảnh khắc trước đây'. Vậy sự hiểu biết của họ không thể gọi là sự hiểu biết của một thiền sinh. Bởi vì hiểu biết của thiền sinh được định nghĩa: *'Sự phát triển này sẽ là nguyên nhân cho sự phát triển về sau'*. Nhưng sự hiểu biết của họ không phải là nguyên nhân của sự phát triển về sau. Như vậy sự hiểu biết của họ không thể là sự hiểu biết của người hành thiền.

Khi họ nói rằng: "Họ biết" nhưng họ không biết rằng mỗi khi có ý định "đi" thì những hiện tượng vật chất về "sự đi" khởi sinh. Vậy mỗi khi có ý định thì có hiện tượng vật chất khởi

sinh. Nhưng thỉnh thoảng họ mới biết điều này. Họ không biết rằng ý muốn và vật chất là hai chuyện khác nhau. Khi họ nói họ hiểu rằng: "Khi đi tôi biết tôi đi". Họ nghĩ rằng vật chất và tâm nằm chung với nhau. Họ không biết rằng vật chất và tâm là hai cái hoàn toàn tách rời. Họ không phân biệt giữa vật chất và tâm, mà họ nghĩ rằng nó là một khối duy nhất. Họ không hiểu rằng ý muốn là tâm, và sự di chuyển là vật chất.

Họ không hiểu rằng những sự di chuyển liên tiếp khởi sinh do sự liên tiếp của ý định. Như tôi đã nói trước đây, mặc dầu ý muốn chỉ kéo dài từ một đến hai giây; nhưng trong thời gian đó có hàng tỉ sát na ý muốn khởi sinh. Hàng tỉ sát na ý muốn này khởi sinh, cái này liên tiếp cái kia. Chúng khởi sinh một cách nhanh chóng và liên tục. Do có sự khởi sinh liên tiếp của "ý muốn" nên có sự khởi sinh liên tiếp của "chuyển động". Họ không hiểu rằng chỉ có hai sự kiện xảy ra là sự liên tiếp của ý định và sự liên tiếp của sự chuyển động. Họ không hiểu rằng chỉ có ý định và sự chuyển động thôi mà chẳng có gì cả.

Họ nghĩ rằng có một cái gì đó vĩnh viễn, một linh hồn hay một cá nhân vĩnh viễn. Chính họ không thấy được những ý định liên tiếp và những chuyển động liên tiếp khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na. Chính ngay sát na nó khởi sinh, nó hoại diệt. Sát na sau lại có một cặp ý định và chuyển động xảy ra. Sát na kế tiếp lại có một cặp khác xảy ra. Họ không biết rằng sự kế tiếp của ý định, và sự kế tiếp của chuyển động khởi sinh và chấm dứt trong từng sát na, từng phần, từng đoạn, từng nối tiếp này qua nối tiếp khác; và chúng khởi sinh và hoại diệt trong chính sát na đó mà không qua sát na khác. Như vậy, cặp vật chất và tâm này luôn luôn khởi sinh và hoại diệt. Chúng khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na, không sang sát na khác. Từ sát na này chúng khởi sinh và chính sát na này chúng hoại diệt. Họ hoàn toàn không hiểu như vậy. Những gì họ nói họ hiểu thì sự hiểu biết của họ là sự hiểu biết hời hợt giả tạo. Một đôi lúc họ biết nhưng sự biết của họ chỉ đôi lần thoáng qua thôi. Như vậy sự hiểu biết của người không hành thiền rất là hời hợt và khác biệt với sự hiểu biết của người hành Thiền Minh Sát.

Khi hành Thiền Minh Sát bạn chú tâm kháng khí vào những gì đang xảy ra trong từng sát na hiện tại. Khi đi bạn chú tâm vào giờ, bước, đạp và ấn, bạn nhận thấy có một sự di chuyển cơ thể về phía trước. Khi bạn phát triển chánh niệm vào những tác động này và khi định tâm của bạn mạnh mẽ thì bạn sẽ thấy chuyển động trong khi "đi" và những động tác khác của thân đúng theo chân tướng của chúng. Điều này có nghĩa là người hành thiền trong mọi lúc, biết được ý định đi và biết được những hiện tượng vật chất của sự đi. Họ biết được như vậy nhờ họ chú ý theo dõi. Khi thiền sinh chú ý theo dõi, chú tâm ghi nhận thiền sinh thấy được ý định khởi sinh và mỗi lần có ý định "đi" khởi sinh thì có vật chất "đi" khởi sinh. Mỗi khi chúng khởi sinh thì thiền sinh biết được ý định và vật chất là hai cái gì riêng biệt nhau.

Những người hành Thiền Minh Sát biết được rằng ý định và sự chuyển động tách rời nhau.

Họ phân biệt được giữa sự chuyển động và ý định là hai sự kiện tách rời không trộn chung lẫn nhau. Thiền sinh thấy được những điều trên khi thiền sinh có chánh niệm và định tâm tốt đẹp. Khi có định tâm tốt đẹp thì họ sẽ thấy những chuyển động nối tiếp nhau khởi sinh do sự liên tục của ý muốn, hay nói cách khác: Sự chuyển động khởi sinh tùy thuộc vào những sát na của ý muốn. Do có những sát na liên tiếp của ý muốn nên mới có những chuyển động liên tiếp khởi sinh. Nếu những sát na của ý muốn không còn khởi sinh thì cũng không có chuyển động.

Giả sử bạn có ý định di chuyển và bạn ghi nhận ý định này. Nếu ý định biến mất bạn sẽ không di chuyển. Như vậy, khi không có ý định thì cũng không có chuyển động. Điều này thiền sinh có thể nhận ra được khi có định tâm, và thiền sinh biết rằng có hai sự kiện là ý định liên tiếp và sự chuyển động liên tiếp mà không có cái gì khác. Khi bạn chú tâm khắng khít vào "sự đi" thì bạn sẽ thấy rằng có hai sự vật xảy ra vào lúc đi: Ý định sản sinh ra vật chất và sự liên tục chuyển động. Chỉ có hai sự vật đó diễn ra vào lúc đi. Chẳng có cái gì gọi là con người, chúng sinh, ta, tôi, đàn ông, đàn bà, linh hồn, tự ngã...

Khi bạn chú tâm vào ý muốn và chuyển động thì bạn sẽ thấy chúng khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na. Chúng khởi sinh từ sát na này qua sát na khác, giây này liên tiếp đến giây kia. Mặc dầu chúng dường như dính liền nhưng thật ra chẳng dính liền. Chúng chỉ là những thành phần riêng biệt, cái này liền với cái kia. Chúng ta có thể lấy ví dụ về một đường kiến trên tường để thấy rõ hơn về điều này. Khi bạn thấy một đàn kiến đang bò trên tường, từ xa bạn nghĩ đó là những sợi dây tạo bởi những con kiến. Nhưng thật ra không có sợi dây mà chỉ có những con kiến thôi. Khi bạn đến gần sẽ thấy đàn kiến hay giây kiến chỉ là những con kiến. Khi bạn đến gần hơn, nhìn từng con kiến một thì bạn sẽ mất đi ý niệm về một đàn kiến hay một dây kiến. Thật ra, chúng chỉ là những con kiến riêng lẻ tại từng điểm một. Tại từng điểm có sự khác nhau của các con kiến riêng lẻ. Cũng vậy, tại mỗi điểm trong mỗi sát na có một cặp thân tâm mới khởi sinh và biến mất từng cái một. Khi thiền sinh chăm chú hành thiền thì thiền sinh cũng đạt sự hiểu biết trên.

Khi thiền sinh cố gắng hành thiền, chú tâm khắng khít vào những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, thiền sinh sẽ đạt được định tâm tốt, sẽ thấy được những dẫn chứng về ba câu này:

"Ai đi"

"Sự đi này của ai"

"Cái gì gây nên sự đi"

"Ai đi". Phải chăng có người đi?

Không có người hay chúng sinh nào đi cả, chỉ có vật chất và tâm khởi sinh và hoại diệt.

Phân tích một cách tuyệt đối, chúng ta không tìm ra một chúng sinh nào; chỉ có vật chất và tâm khởi sinh rồi hoại diệt biểu hiện chức năng của chúng. Như vậy đối với câu hỏi "Ai đi?" thiền sinh có thể trả lời: "Không có ai đi, không có người hay chúng sinh nào đi cả".

Câu thứ hai thật là dễ dàng: "Cái đi này thuộc về của ai?" Không của ai cả, bởi vì không có cái gì chúng ta có thể gọi là người. Sự đi không có ai là sở hữu cả. Như vậy, sự đi này của ai? Sự đi này không phải là của ai cả, không có con người, không có tự ngã.

"Cái gì gây ra sự đi hay tại sao nó đi?".

Sự đi có được là do sự bành trướng của yếu tố gió. Sự bành trướng của yếu tố gió có nguyên nhân là tâm có ý định đi.

Như vậy trả lời cho câu: "Cái gì gây ra sự đi?". Ta có thể trả lời là: "Do yếu tố gió hay lực cho nên có sự đi".

Nhưng thật ra "nó có đi không?". Theo tục đế thì nó đi, nhưng theo chân đế thì nó không đi. Bởi vì ngay cả "nó" cũng không có mà chỉ có vật chất và tâm thôi. Khi thiền sinh biết và trả lời một cách đúng đắn ba câu hỏi này, thì thiền sinh hiểu được rằng những tác động đi là chân đế. Khi thiền sinh thấy được bằng cách này thì thiền sinh sẽ hiểu rằng: Khi chúng ta nói "Tôi đi hay anh đi" chỉ là để cho thích nghi với đời sống tục đế thôi. Lúc dùng từ "tôi đi", "nó đi" chỉ là để dễ dàng nói chuyện với nhau. Chúng ta không thể nói vật chất và tâm đi, vật chất và tâm ngồi v.v... Chúng ta phải nói "tôi", "ông ta", hay "anh" để dễ truyền thông cho nhau, nhưng trong thực tế, không có người, không có đàn ông, đàn bà chỉ có vật chất và tâm. Trong tác động đi có ý muốn đi hay sự bành trướng, sự gia tăng của yếu tố gió. Trong chú giải cũng có những câu thơ được dịch như sau:

Giống như một chiếc thuyền đi được nhờ gió thổi. Giống như mũi tên bay được nhờ sức mạnh của dây cung. Cũng vậy, cơ thể này di chuyển đó đây được là nhờ sự bành trướng của yếu tố gió. Như vậy, con thuyền đi được nhờ sức đẩy của gió. Mũi tên bay được nhờ sức mạnh của dây cung. Cơ thể này di chuyển bởi sức gió, kiểm soát bởi hoạt động của tâm. Giống như con rối đi, đứng, ngồi, nằm, nhảy nhót do lực của dây kéo (sợi dây kéo dính vào nó). Cũng vậy, cơ thể này di chuyển đi, đứng, ngồi, nằm được do dây tâm. Con rối có sợi dây dính vào nó, người ta điều khiển sợi dây nên nó đi, đứng, ngồi, nằm, nhảy nhót được. Cũng vậy, chúng ta di chuyển cơ thể của chúng ta được cũng do sợi dây tâm điều khiển. Khi chúng ta không muốn đi thì chúng ta không đi được. Khi chúng ta không muốn bước thì chúng ta không bước được.

Có ai trên thế gian này có thể ngồi hay đi bằng chính năng lực mình mà không nhờ một nguyên nhân hay điều kiện nào cả. Cũng vậy, bạn có thể ngồi mà không có ý định được không? Bạn có thể đi mà không có ý định được không? Đó là cách mà một thiền sinh hiểu

biết về sự đi và mọi hoạt động của thân thể mình, có nghĩa là khi thiền sinh hành thiền, khi thiền sinh áp dụng chánh niệm vào những gì đang xảy ra trong thời điểm hiện tại.

Ngay cả khi thiền sinh không hành thiền một thời gian lâu thì sự hiểu biết của thiền sinh và sự hiểu biết của người không hành thiền vẫn hoàn toàn khác biệt. Người không hành thiền nghĩ rằng có một con người đang làm một tác động. Người hành thiền biết rằng không có một con người tác động mà chỉ có vật chất và tâm tiếp tục làm nhiệm vụ thích nghi của chúng.

Sự hiểu biết đúng đắn và thâm sâu này chỉ có được khi bạn chú tâm chánh niệm vào những gì đang xảy ra trong hiện tại. Chẳng cần có bộ máy đắt tiền và phương pháp đặc biệt nào để khám phá ra điều này. Bạn chỉ cần chú tâm chánh niệm, chỉ cần dùng chánh niệm làm công cụ khám phá ra sự bí mật của cái gọi là "đi, đứng, ngồi, nằm hay tất cả các tác động khác". Theo Vi Diệu Pháp, chẳng có gì di chuyển và chúng ta có thể minh chứng được điều này bằng kinh nghiệm và tuệ giác của chính mình.

Muốn có được tuệ giác hay sự hiểu biết này chúng ta cần phải hành Thiền Minh Sát.

Tôi rất vui mừng vì các bạn đã hành Thiền Minh Sát và các bạn có thể có được kiến thức này ngay bây giờ. Nếu các bạn chưa có kiến thức này, hy vọng các bạn sẽ có trong tương lai.

## 23. SỰ SUY TƯ CỦA ĐẠI ĐỨC ANURUDDHA

Tên tuổi Đại Đức Anuruddha được xuất hiện trong nhiều bài kinh, phần lớn liên quan đến Tứ niệm Xứ. Một hôm, Đại Đức Sārīputta (Xá Lợi Phất) hỏi Đại Đức Anuruddha (A Nậu Lô Đà) tại sao có gương mặt sáng chói. Đại Đức Anuruddha trả lời là nhờ hành Tứ niệm Xứ. Một lần khác Đại Đức Anuruddha bị bệnh nặng, cơ thể thật đau đớn, nhưng gương mặt và tư thái Đại Đức chẳng để lộ chút phiền não nào. Cảm khái trước tinh thần an nhiên tĩnh lặng này, một số nhà sư hỏi: "Tại sao những cảm giác đau đớn kinh khủng của thân chẳng ảnh hưởng gì đến Hiền Hữu". Lần nữa, Đại Đức trả lời là nhờ Đại Đức luôn luôn thường trực trong pháp hành Tứ Niệm Xứ. Đại Đức Anuruddha là một nhà sư gương mẫu, lúc nào cũng có ý thức sáng suốt hay tỉnh giác và chánh niệm, lúc nào cũng thực hành thiền.

Những chứng liệu trong kinh sách nói đến Đại Đức Anuruddha đều liên quan đến việc hành Thiền Minh Sát. Những trở ngại trong lúc hành thiền mà Đại Đức Anuruddha đã gặp trong thời gian đầu cũng là những trở ngại chung mà người hành thiền thường gặp phải. Và những chứng liệu này cũng nhắc đến những lời hướng dẫn đầy tình thương và năng lực của Đức Phật đối với Đại Đức Anuruddha. Việc thực hành và đời sống thánh thiện của Đại Đức Anuruddha là một gương lành trong sạch cho bất cứ thiền sinh nào thật sự nghiêm túc trong việc hành thiền.

Đại Đức Anuruddha là con chú bác của Đức Phật, là một trong những hoàng tử dòng Thích Ca đã gia nhập Tăng đoàn. Khi các nhà tiên tri tiên đoán rằng Thái Tử Sĩ Đạt Ta sau này sẽ thành Chuyển Luân Thánh Vương hay thành Phật, thân thích dòng Thích Ca quyết định rằng: 'Nếu thái tử trở thành Chuyển Luân Thánh Vương thì Ngài sẽ cần những người tùy tùng là các hoàng tử dòng Thích Ca, nếu thái tử trở thành một vị Phật thì Ngài cũng phải có tùy tùng là Chư Tăng dòng họ Thích'. Bởi vậy, khi Đức Phật trở về thành Ca Tỳ La Vệ, một năm sau khi thành đạo, thân thích Ngài gửi những người con trai đến xuất gia với Đức Phật. Nhóm cuối cùng gia nhập vào Tăng đoàn là sáu vị hoàng tử đang phân vân có nên xuất gia hay sống với lợi danh ở đời. Sau khi bàn thảo sôi nổi, cả nhóm sáu người đều đi xuất gia. Anuruddha là một trong sáu vị đó.

Trong một kiếp sống trước đây, Đại Đức Anuruddha, khi dâng thực phẩm đến một vị Phật Độc Giác, đã có hai ước nguyện: Thứ nhất là sẽ chứng đắc những gì mà vị Độc Giác Phật đã chứng đắc. Thứ hai là bao lâu còn lang thang trong vòng sinh tử luân hồi thì Anuruddha sẽ chẳng bao giờ biết đến chữ "không có". Do phước báu cúng dường kiếp trước nên trong kiếp này, Đại Đức Anuruddha trở thành một vị hoàng tử dòng Thích Ca, được cha mẹ yêu thương và đầy đủ các tiện nghi vật chất đúng như lời nguyện ước.



Lúc còn thơ ấu, một ngày nọ Đại Đức Anuruddha cùng các bạn chơi các trò chơi của trẻ con, người nào thua phải chung bằng bánh. Mỗi lần Đại Đức Anuruddha thua đều bảo gia nhân về nhà lấy bánh. Đại Đức Anuruddha thua mãi nên ở nhà không còn bánh để chung cho các bạn. Mẹ Đại Đức Anuruddha nhắn với người lấy bánh là trong nhà không có bánh nữa. Nhưng từ nhỏ đến lớn Đại Đức Anuruddha chưa hề biết đến chữ "không có" nên nghĩ rằng "không có" là tên một loại bánh, bèn bảo gia nhân về xin mẹ bánh "không có". Muốn dạy cho con nghĩa chữ "không có" nên mẹ Đại Đức Anuruddha lấy một cái tô lớn có nắp, và bên trong để một cái đĩa trống không, không có bánh trái gì cả, và bảo gia nhân đem đến cho Đại Đức Anuruddha. Nhờ phước báu của Đại Đức Anuruddha rất lớn nên các vị chư thiên theo hộ vệ Ngài bỏ đầy bánh chư thiên vào trong đĩa. Sau khi ăn bánh chư thiên thật ngon, lúc về nhà Đại Đức Anuruddha nói với mẹ: "Tại sao mẹ không thương con? Tại sao từ trước đến nay mẹ chẳng hề cho con ăn bánh "không có" rất ngon như vậy?" Về sau, mỗi lần muốn ăn bánh "không có" Đại Đức Anuruddha đều được chư thiên hộ vệ cung cấp đầy đủ. Lời nguyện thứ hai của Ngài là trở thành một vị A La Hán, nên kiếp này, cuối cùng, Đại Đức Anuruddha trở thành A La Hán.

Sau khi xuất gia trở thành một nhà Sư, Đại Đức Anuruddha hành thiền rất tích cực. Trong hạ đầu tiên, Đại Đức Anuruddha đã đạt được các tầng Thiền Định và có thần thông, trong đó có thiên nhãn thông, có thể thấy cả ngàn thế giới. Những người hành Thiền Định đến mức độ chín muồi, họ nhập vào các tầng thiền, và ở tầng thiền thứ tư họ có thể luyện tập để phát triển các loại thần thông. Mặc dầu Đại Đức Anuruddha biết cách hành Thiền Minh Sát, chú tâm quán sát vật chất và tâm để thấy rõ chân tướng vô thường, khổ và vô ngã, diệt tận tham, sân, si hầu đắc quả A La Hán, và Ngài biết cách dùng Thiền Định làm căn bản để tiến sâu vào Thiền Minh Sát, nhưng Đại Đức Anuruddha chưa có sự tiến triển tốt đẹp về loại thiền giải thoát này. Phân vân chẳng biết tại sao việc hành Thiền Minh Sát của mình tiến chậm, Đại Đức Anuruddha bèn đến gặp Đại Đức Sāriputta để trình pháp, và nhờ Đại Đức Sāriputta hỗ trợ cho mình trong việc hành Thiền Minh Sát.

Đại Đức Anuruddha nói: "Thưa hiền hữu Sāriputta, tôi tinh tấn hành thiền, luôn luôn chánh niệm, tâm thật an tịnh, thân thật nhẹ nhàng thư thái. Tôi có thể thấy cả ngàn thế giới bằng thiên nhãn, vượt hẳn mắt người thường. Thế nhưng, tại sao tâm của tôi vẫn chưa thoát khỏi các cấu uế, chưa giải thoát khỏi phiền não".

Đại Đức Sāriputta là một vị A La Hán, trí tuệ cao thâm, trí tuệ của Đại Đức chỉ đứng sau Đức Phật. Đại Đức đã loại trừ tất cả mọi phiền não và có đủ các loại thần thông, Đại Đức Sāriputta hiểu rõ tâm trạng và bản chất những khó khăn mà Đại Đức Anuruddha phải đương đầu. Những ai có sự giác ngộ thấp hơn Đại Đức Sāriputta không thể làm sáng tỏ hay điều chỉnh việc hành thiền của Đại Đức Anuruddha. Nhưng Đại Đức Sāriputta, với trí tuệ thâm sâu, chẳng khác nào một vị thầy đang nhận sự trình pháp từ học trò, đã đưa ra

"Này hiền hữu Anuruddha, khi hiền hữu nói rằng hiền hữu có thể thấy cả ngàn thế giới bằng thiên nhãn thanh tịnh vượt hẳn mắt của người thường. Trong câu này tôi thấy có sự tự cao ngã mạn".

"Khi hiền hữu nói rằng hiền hữu có nhiều tinh tấn, có sự chánh niệm và định tâm tốt đẹp và thân tâm hiền hữu thật an tịnh, thoải mái. Trong câu nói này tôi thấy có sự bất an".

"Khi hiền hữu nói rằng tâm hiền hữu chưa loại trừ được phiền não, trong câu này tôi thấy có sự lo âu".

"Tự cao, bất an và lo âu là ba loại phiền não cản trở việc hành thiền của hiền hữu. Nhưng Hiền hữu hãy để chúng qua một bên, đừng chú tâm đến những phiền não này. Thay vì bận tâm đến những phiền não này, hiền hữu hướng tâm đến Niết Bàn, bất tử thì hiền hữu sẽ giải thoát, giác ngộ".

Điều quan trọng mà người hành thiền cần phải nhớ đó là mục tiêu của Thiền Minh Sát là để thấy rõ mọi sự vật đều vô thường, khổ và vô ngã. Thiền sinh phải quán sát sự vật (vật chất và tâm) để thấy ba đặc tính phổ thông hay tam tướng này. Do đó khi hành thiền phải chú tâm vào sự vô thường. Ai thấy vô thường sẽ thấy khổ và vô ngã. Thấy bản chất của sự vật ta mới thấy chúng không quan trọng, không đáng cho ta phải tham ái dính mắc vào, và lúc đó mới giải thoát Niết Bàn. Câu hướng đến Niết Bàn có nghĩa là hướng đến sự vô thường hay sinh diệt của đối tượng. Bởi vậy, thiền sinh phải luôn luôn luôn nhớ mục tiêu hay cứu cánh tối hậu của mình là giải thoát, chứng ngộ Niết Bàn, đạt được chân lý thứ ba trong Tứ Diệu Đế là diệt ái dục, mà muốn diệt ái dục thì phải thấy sự vô thường của sự vật (vật chất và tâm) trong khi hành thiền. Đừng quên điều này, nếu không hướng tâm vào sự vô thường (bao gồm sự sinh diệt hay sự diệt) trong khi hành thiền thì sẽ không loại trừ được phiền não và sẽ không có Niết Bàn.

Từ những lời khuyên cáo của Đại Đức Sārīputta, chúng ta học được những bài học hữu ích.

**1. Tự cao ngã mạn** là một Tâm Sở bất thiện, nên là một chướng ngại của sự tiến bộ. Đó là lý do tại sao Đại Đức Anuruddha không thể phát triển tốt đẹp trong việc thực tập của mình. Khi hành thiền, chúng ta phải loại trừ tất cả mọi thái độ tự cao, ngã mạn. Nếu không loại trừ tự cao, ngã mạn thì việc hành thiền của chúng ta sẽ không tốt đẹp; bởi vì tự cao, ngã mạn gây ra sự phản kháng lẫn chấp giữ. Khi tâm có sự phản kháng chấp giữ, dính mắc thì việc hành thiền không thể tiến triển một cách tốt đẹp. Đôi lúc chúng ta tự cao ngã mạn về chính mình, về khả năng tốt đẹp của mình, chẳng hạn như tự cao ngã mạn vì mình

có thể tập trung tâm ý một cách mau chóng, tự cao ngã mạn vì đã học được phương pháp thực hành đúng đắn, tự cao ngã mạn vì mình đã gặp được một vị thầy giỏi. Những loại tự cao ngã mạn này là trở ngại trong việc hành thiền của chúng ta, khiến chúng ta không thể hành thiền một cách đúng đắn, và không tiến bộ. Chúng ta phải nghe theo lời hướng dẫn của Đại Đức Sāriputta để loại trừ tự cao ngã mạn. Cách loại trừ rất đơn giản, chỉ cần để tự cao ngã mạn qua một bên và tận lực cố gắng hành thiền.

Sách Thanh Tịnh Đạo dạy chúng ta hãy khuất mình dưới sự chỉ dạy của Đức Phật, của vị thầy, của thiền sư dạy thiền, điều đó giúp chúng ta loại trừ ngã mạn. Nếu không chịu khuất phục dưới thầy mình, dưới Đức Phật, thì không thể loại trừ được tự cao ngã mạn. *Nhưng vào thời đại ngày nay, đức hạnh và sự hiểu biết của các vị thầy còn phải xét lại, cho nên tôi nghĩ rằng việc chịu khuất phục dưới một vị thầy, hoàn toàn tin tưởng vào vị thầy là điều tôi không dám khuyến. Tốt nhất là các bạn hãy chịu khuất phục dưới Đức Phật hay dưới phương pháp thực hành.*

Khi đã quyết định để hành thiền thì trong suốt thời gian hành thiền hãy luôn luôn tâm nguyện: *"Trong khóa thiền này ta sẽ tinh tấn hành thiền và chỉ hành thiền thôi. Ta sẽ không tự cao ngã mạn, không phản kháng, nhưng ta sẽ làm những gì mà việc hành thiền đòi hỏi ta phải làm"*. Nếu chúng ta từ chối, phản kháng lại những lời chỉ dẫn của thiền sư và nói rằng: *"Tôi không thể làm điều này, tôi không thể làm điều kia"* thì bạn đã làm cản trở việc hành thiền của bạn. Những lời hướng dẫn được các trung tâm thiền dạy dỗ là những lời hướng dẫn tốt đẹp, đã được minh chứng qua thời gian và trên kinh nghiệm thật sự của các thiền sinh.

Một số thiền sinh đầy tự cao ngã mạn. Họ nghĩ: *"Tại sao ta phải làm theo những lời hướng dẫn này, tại sao ta phải làm theo những gì mà thiền sư dạy ta làm"*. Một số người đôi khi được dạy rằng phải độc lập, phải phản kháng và đặt câu hỏi về mọi thứ. Điều này rất tốt trong một số trường hợp, nhưng đối với việc hành Thiền Minh Sát thì việc không theo lời chỉ dẫn của thiền sư, của người hướng dẫn là một cản trở lớn lao cho việc hành thiền.

Điều quan trọng trong khi hành thiền là chúng ta phải vứt bỏ hoàn toàn mọi tự cao ngã mạn, sống khiêm nhường, không hề tự mãn với những gì mình có, những gì mình đạt được. Nếu chúng ta hành thiền với tâm khiêm nhường như vậy thì việc hành thiền sẽ đạt được kết quả tốt đẹp. Bất kỳ đi đến nơi nào để hành thiền, điều quan trọng của chúng ta là phải bỏ qua một bên tính tự cao ngã mạn mà tuân theo lời chỉ dẫn của thiền Sư. Khi cúi đầu đánh lễ Đức Phật là chúng ta biểu hiện sự vứt bỏ ngã mạn. Trong khi hành thiền niệm tâm từ, lúc xin người khác tha thứ cho mình là chúng ta đang loại trừ tự cao ngã mạn. Khiêm nhường là một đức hạnh cần thiết giúp cho việc hành thiền đạt kết quả.

**2. Bất an dao động:** Lời hướng dẫn thứ hai của Đại Đức Sārīputta cũng rất đáng quan tâm. Đại Đức Anuruddha nói: *"Thưa hiền hữu Sārīputta, tôi tinh tấn hành thiền, luôn luôn chánh niệm, tâm thật an tịnh, thân thật nhẹ nhàng thư thái. Tôi có thể thấy cả ngàn thế giới bằng thiên nhãn, vượt hẳn mắt thường nhân. Thế nhưng, tại sao tâm của tôi vẫn chưa thoát khỏi các cấu uế, chưa giải thoát khỏi phiền não"*. Đây là lời nói cản trở cho việc hành thiền. Trong những bài pháp giảng dạy về thiền, Đức Phật cũng thường xuyên nhắc nhở chúng ta **"phải tận lực cố gắng, chú tâm chánh niệm để có định tâm tốt và thân tâm thanh tịnh tĩnh lặng"**. Chính Đức Phật cũng dùng những lời này để diễn tả việc hành thiền của Ngài trước đây khi chưa giác ngộ. Sự kiện Đại Đức Anuruddha không thể giác ngộ đạo quả cho thấy việc hành thiền của Đại Đức Anuruddha có vài khuyết điểm. Và khuyết điểm đó đã được Ngài Sārīputta đã tìm ra, đó là bất an dao động. Bởi vì Đại Đức Anuruddha quá mong muốn đạt giác ngộ nên Ngài đã nỗ lực tinh tấn quá mức cần thiết.

Khi thiền sinh có quá nhiều tinh tấn, tâm sẽ trở nên giao động, không thể an trụ trên đối tượng, tâm bắt đầu đi ra khỏi đề mục và sự trụ tâm không sắc bén. Đó là lý do tại sao đôi lúc thiền sinh không thấy rõ đề mục. Lúc bấy giờ dầu cho cố gắng chánh niệm đi nữa thì tâm chánh niệm cũng chẳng khác nào một đám sương mờ trôi nổi trên đối tượng mà không chìm sâu vào đối tượng. Đó là bất an dao động.

Những bất an giao động như vậy sẽ khởi sinh khi chúng ta có sự mong ngóng, kỳ vọng và suy nghĩ đến kết quả của việc hành thiền. Vì mong ngóng, kỳ vọng nên chúng ta tinh tấn quá mức thật sự cần thiết. Đôi khi chúng ta quyết định trong tâm: *"Lần này ta sẽ thật tinh tấn chánh niệm. Ta sẽ ghi nhận mọi chuyện khởi sinh. Ta không để mất một đối tượng nào cả"*. Vì có quyết định như vậy nên chúng ta có thể phân vân tự hỏi: *"Chánh niệm của ta có tốt không, ta sẽ chánh niệm tốt hơn trong lần tới"*. Nghĩ như vậy, khiến tâm giao động, không an tịnh tĩnh lặng. Bởi vì tâm lơ lửng trên đề mục nên không thể thấy đề mục rõ ràng. Vì tâm không thấy đề mục rõ ràng nên tâm không thể trụ trên đề mục. Vì tâm không trụ trên đề mục nên tâm giao động. Phương cách loại trừ giao động là giảm bớt tinh tấn, bình tâm, không nôn nóng và hãy thoải mái trong khi hành thiền. Hãy có thái độ như "ta bất cần". Bao lâu bạn còn nghĩ đến chính mình và còn kỳ vọng đạt được kết quả thì bấy lâu bạn không đạt được kết quả. Bạn phải loại bỏ mọi kỳ vọng, mong ngóng. Bạn đừng mong ngóng đạt được kết quả, ngay cả đừng mong ngóng đạt được định tâm nữa. Vào lúc bạn xả bỏ hết tất cả mọi tư tưởng mong ngóng lúc ấy bạn sẽ thấy rằng mình có thể định tâm.

Thế đấy, có kỳ lạ không, khi càng cố ý định tâm thì tâm không định được. Nhưng khi loại trừ hay xả bỏ nỗ lực định tâm thì bạn sẽ định tâm dễ dàng. Thật vậy, việc hành thiền thật là tế nhị, chỉ thay đổi tâm một chút thôi, thay đổi tư tưởng một chút thôi là có thể đạt được một sự thay đổi lớn trong việc hành thiền.

**3. Lo âu, phiền muộn:** Khiếm khuyết thứ ba được Đại đức Sārīputta tìm ra khi Đại Đức

Anuruddha hỏi: "Thưa hiền hữu Sārīputta, tôi tinh tấn hành thiền, luôn luôn chánh niệm, tâm thật an tịnh, thân thật nhẹ nhàng thư thái. Tôi có thể thấy cả ngàn thế giới bằng thiên nhãn, vượt hẳn mắt người thường. Thế nhưng, **tại sao tâm của tôi vẫn chưa thoát khỏi các cấu uế, chưa giải thoát khỏi phiền não**". Trong câu nói của Đại Đức Anuruddha, Ngài Sārīputta đã tìm ra sự lo âu, phiền muộn ở đây. Đại Đức Anuruddha quá lo âu, phiền muộn vì chưa đạt kết quả, chưa thành đạo. Mặc dù tận lực cố gắng nhưng không đạt kết quả, nên Đại Đức Anuruddha không hài lòng với việc thực hành của mình từ đó sinh ra thất vọng. Ngài Sārīputta giảng giải cho Đại Đức Anuruddha biết sự tai hại của lo âu, phiền muộn này.

Lo âu phiền muộn là một Tâm Sở bất thiện, đó là một chướng ngại trên đường giải thoát. Đại Đức Anuruddha luôn luôn lo nghĩ đến việc đắc đạo của mình nên sinh ra lo âu phiền muộn, đó là một trở ngại lớn. Ngài Sārīputta đã khuyên Đại Đức Anuruddha đừng nghĩ đến việc đắc đạo nữa, chỉ cần làm những gì cần phải làm nghĩa là hãy trú trong hiện tại và chánh niệm vào những đối tượng đang xảy ra trong hiện tại, và hướng tâm đến Niết Bàn tức là hướng tâm đến sự vô thường. Thiền sinh khi hành thiền không nên lo âu đến việc đắc đạo hay không đắc đạo. Trong việc hành thiền của chúng ta, chúng ta cũng thường gặp phải những chướng ngại này. Phải thận trọng và cảnh giác, phải biết làm thế nào để đương đầu và loại trừ chúng.

Đại Đức Sārīputta đã nói với Đại Đức Anuruddha là: "Hãy loại bỏ ba chướng ngại ngã mạn, bất an và lo âu này đi bằng cách đừng chú tâm vào ba chướng ngại này nữa. Hãy hướng tâm đến chỗ bất tử, Niết Bàn, hướng tâm đến sự sinh diệt của đối tượng". Và sau đó, Ngài Sārīputta đã cho Đại Đức Anuruddha một đề mục để hành thiền.

Sau khi được phép của Đức Phật, Đại Đức Anuruddha vào rừng trú để hành thiền. Theo chú giải Đại Đức Anuruddha đã tinh tấn thực hành trong vòng nửa tháng, phần lớn là đi kinh hành. Đến ngày thứ mười lăm, cảm thấy mỗi mệt vì kinh hành lui tới quá nhiều Ngài ngồi nghỉ dưới một khóm trúc. Lúc ngồi dưới khóm trúc xét lại việc hành thiền của mình, xem thử phải làm những gì để đi đến giác ngộ, và 'bảy điều suy tưởng' hay 'bảy tư tưởng' sau đây đã khởi sinh trong Ngài:

1. Tư tưởng thứ nhất: **Thiểu dục**: Người muốn giác ngộ đạo quả Niết Bàn cần phải có ít nhu cầu hay "Thiểu dục". Pháp giải thoát không dành cho người có nhiều nhu cầu. Điều này có nghĩa là giáo pháp chỉ có thể thành đạt ở những người ít tham muốn và không thể thành đạt bởi những ai có nhiều tham muốn, nhiều nhu cầu. Thiểu dục, ít ham muốn là điều kiện để thành đạt giáo pháp, giác ngộ đạo quả; đó là những đặc tính được Đức Phật tán dương. Đó là đặc tính mà mọi vị Tăng và thiền sinh phải phát triển. Nếu chúng ta muốn nhiều thứ thì chúng ta không thể hành thiền được. Nếu chúng ta muốn kết quả, nếu

chúng ta muốn định tâm, nếu chúng ta muốn xuyên suốt chân lý, nếu chúng ta muốn có nhiều trí tuệ thì chúng ta sẽ không đạt được tiến bộ trong việc hành thiền.

Có bốn loại thiếu dục (ít tham muốn):

- a. Ít tham muốn hay thiếu dục về phương diện tứ vật dụng: Thức ăn, nhà ở, y phục, thuốc trị bệnh.
- b. Ít tham muốn hay thiếu dục về phương diện chứng đắc thiền hay giác ngộ đạo quả. Chúng ta không được khoe khoang sự giác ngộ của mình khi đạt được sự giác ngộ. Chúng ta phải giữ sự giác ngộ bên trong ta và không được để cho người khác hay biết về sự giác ngộ của mình. Không thố lộ hay khoe khoang về sự giác ngộ của mình giúp chúng ta vun bồi đức khiêm nhường.
- c. Ít tham muốn hay thiếu dục về phương diện phô bày kiến thức. Thiếu dục cũng còn được áp dụng cho việc học hỏi. Dầu cho bạn có học thuộc lòng Tam Tạng Kinh Điển, bạn cũng không nên khoe khoang hay thố lộ kiến thức hay sự hiểu biết của mình.
- d. Ít tham muốn hay thiếu dục về phương diện thực hành giáo pháp. Khi một nhà sư nguyện thực hành hạnh Đầu Đà thì cũng phải thực hành thế nào để những người khác không biết rằng mình đang thực hành hạnh Đầu Đà. Phải luôn luôn khiêm nhường.

Thiếu Dục là một đặc tính tốt đẹp của nhà Sư cũng như của thiền sinh. Chỉ những kẻ thiếu dục mới thành tựu giáo pháp. Những kẻ tham muốn nhiều không thể thành tựu mục đích giải thoát. Đó là tư tưởng đầu tiên đến với Anruddha.

2. Tư tưởng thứ hai: **Tri túc** hay bằng lòng với những gì mình có. Sự thành tựu giáo pháp chỉ đạt được với người biết hài lòng với những gì mình đã có. Sự thành tựu giáo pháp không đến với người không hài lòng hay bất mãn. Giáo pháp, đạo quả chỉ có thể thành tựu bởi những người biết hài lòng. Biết hài lòng là một đặc tính tốt đẹp. Biết hài lòng có nghĩa là hài lòng với những gì đã có, hài lòng với những gì mình nhận được. Nếu bạn có một vật gì đó thì bạn hãy hoan hỷ và bằng lòng với vật đó. Đừng mong muốn vật khác. Khi có ai cho bạn vật gì, bạn phải vừa lòng với vật đó. Đừng nói 'tôi không muốn cái này, hãy cho tôi cái kia', hay 'tôi muốn cái kia, tôi không muốn cái này'. Đó là thái độ không hài lòng, là tham. Thiền sinh phải hài lòng với những gì mình gặt hái được cũng như với những gì mình có. Chỉ những người biết hài lòng mới có thể thành tựu giáo pháp, giác ngộ, đạo quả. Hài lòng là một đặc tính tốt đẹp lớn lao. Đó là đặc tính đòi hỏi các thiền sinh và các nhà sư phải có.

3. Tư tưởng thứ ba, **Thích ần cư**: Sự giác ngộ Đạo, Quả, Niết Bàn chỉ đạt được đối với

người thích ẩn cư, không thể thành tựu đối với người thích quần tụ. Có ba loại ẩn cư: thân ẩn cư, tâm ẩn cư và tị phiền não ẩn cư. Đến một nơi thanh tịnh để hành thiền, đó là điều tốt. Hành thiền trong thành phố rất khó vì có nhiều tiếng động ồn ào. Nếu chọn được một nơi an tịnh ít tiếng động, ít gặp những cảnh dễ làm ta phóng tâm, thì đó là nơi để cho thân ẩn cư. Một nơi an tịnh rất thích hợp cho việc hành thiền. Tuy nhiên, đối với một số người lúc đầu rất khó sống ẩn cư. Một thiền sinh có lần đến than phiền với tôi: "Ở đây im lặng quá rất ít những điều làm phóng tâm. Chúng ta cần phải tạo ra những gì để làm thiền sinh phóng tâm để thiền sinh đương đầu với chúng". Có lẽ một số thiền sinh quen với chỗ ồn ào, náo nhiệt nên cảm thấy thật khó chịu khi ẩn cư nơi yên tĩnh, vắng lặng.

Chỗ tốt nhất để hành thiền là chỗ yên lặng và ít người lui tới, không bị muỗi mòng, côn trùng quấy nhiễu, có đủ chỗ để đi kinh hành, có chỗ ngủ đơn giản sạch sẽ. Trong một nơi như thế mà bạn hành thiền không tiến bộ thì chỉ mình bạn mới là người đáng trách chứ không phải hoàn cảnh hay nơi chốn ẩn cư. Theo chú giải: tâm ẩn cư là hành thiền cho đến khi đạt được các tầng thiền. Chỉ khi nào tâm nhập trong thiền thì tâm mới ẩn cư khỏi các phiền não trong một thời gian dài. Tâm ẩn cư là một bước rất tốt đẹp, nhưng chưa đủ. Bạn cần đi thêm một bước xa hơn là thực hành Thiền Minh Sát. Khi bạn hành Thiền Minh Sát một cách tốt đẹp, và giác ngộ đạo quả thì tâm sẽ giải thoát khỏi tất cả mọi phiền não. Đó gọi là giai đoạn "tị phiền não ẩn cư".

Chúng ta ít nhất cũng phải có được thân ẩn cư và tâm ẩn cư, và cuối cùng ta có thể giác ngộ đạo quả, thành tựu giáo pháp. Giáo pháp không thể đạt được đối với người thích quần tụ. Quần tụ ở đây có hai nghĩa: Quần tụ với người khác, và Quần tụ với phiền não.

Chúng ta có thể tránh quần tụ với người khác bằng cách đi vào một nơi ẩn cư vắng lặng, không có ai chung quanh, nhưng tâm chúng ta lại đầy tham ái dính mắc. Như vậy mặc dầu chúng ta ở giữa rừng sâu, nhưng tâm bị phiền não quấy rầy thì cũng chưa phải là ẩn cư. Giáo pháp không thể được thành tựu đối với những người thích quần tụ với người khác, thích nhiều hoạt động với người khác, thích những tư tưởng thế tục, tâm đầy phiền não. Giáo pháp không thể thành tựu đối với những người như vậy.

4. Tư tưởng thứ tư. **Tinh tấn.** Sự thành tựu giáo pháp chỉ đến với người tinh tấn. Sự thành tựu giáo pháp không đến với người làm biếng. Chỉ có người tinh tấn mới đạt thành đạo quả. Việc hành thiền đòi hỏi phải có nỗ lực tinh tấn. Không tinh tấn thì không thể giữ tâm trên đề mục. Như vậy sẽ không có chánh niệm. Không có chánh niệm thì không có Định tâm và kết quả là không có Trí Tuệ hay không có sự xuyên thấu vào sự vật.

Tinh tấn là một yếu tố quan trọng trong việc hành thiền. Tinh tấn bao gồm cả hai phương diện thể chất lẫn tinh thần. Nhờ tinh tấn thể chất, bạn mới có thể ngồi xếp bằng, lưng giữ

thẳng và mới có thể thực tập kinh hành. Nhờ tinh tấn tinh thần tâm mới ở thường trực trên đề mục hiện tại.

Trong việc hành thiền cần có đủ cả tinh tấn thể chất lẫn tinh tấn tinh thần. Chỉ người tinh tấn mới thành tựu đạo quả, người chây lười biếng nhác không thể thành tựu pháp cao thượng. Lười biếng hành thiền có thể do ở chỗ thiếu thỏa thích trong việc hành thiền. Lười biếng cũng có thể do ở việc thực hành nữa: Khi việc hành thiền không tiến triển tốt đẹp; khi bạn không thể tập trung tâm ý; khi bạn không đạt kết quả tốt trong việc hành thiền, bạn trở nên thất vọng và buồn chán. Điều này có thể khiến bạn làm biếng, không muốn hành thiền, nhiều khi còn muốn từ bỏ hết việc hành thiền nữa. Lười biếng là một chướng ngại, là một hiểm nguy trong việc hành thiền. Bởi vậy cần phải loại trừ tâm lười biếng ngay khi nó vừa khởi sinh.

Có thể loại trừ tư tưởng chây lười biếng nhác trong việc hành thiền bằng cách suy tư đến những lợi ích do việc hành thiền đem lại. Khi chánh niệm ghi nhận đề mục hiện tại, tâm bạn an lạc tĩnh lặng. Sự an lạc tĩnh lặng này là kết quả trực tiếp của việc hành thiền. Còn rất nhiều lợi ích khác, bao gồm việc bạn có đủ khả năng, can đảm và nghị lực để đương đầu với những vấn đề xảy ra trong cuộc sống hằng ngày. Lợi ích tối thượng của thiền sinh là thoát khỏi mọi phiền não. Nghĩ đến những lợi ích của việc hành thiền sẽ khích lệ bạn tinh tấn nhiều hơn. Bạn có thể tự nhủ: nếu mất cơ hội hành thiền này ta sẽ tiếc nuối về sau, người nào bỏ lỡ cơ hội này sẽ đau khổ trong tương lai.

Bạn có thể khích lệ tâm mình bằng cách đọc kinh sách. Trong kinh Pháp cú có những câu khích lệ sự tinh tấn của bạn, nhất là lúc bạn đang bị sự chây lười biếng nhác chi phối khiến bạn chẳng muốn hành thiền. Một câu Pháp Cú nói: **"Đừng bỏ qua cơ hội này. Người nào bỏ qua cơ hội này sẽ sầu muộn, đau khổ vì phải sinh vào cõi Địa Ngục"**. Ngay khi không bị sinh vào Địa Ngục, bạn cũng sẽ âu sầu, phiền muộn khi bỏ qua dịp này. Trong một câu khác, Đức Phật dạy: **"Sống một trăm năm chây lười biếng nhác, không bằng sống một ngày tinh tấn cần chuyên"**. Trăm năm biếng nhác không đổi được một ngày tinh tấn. Suy tư như vậy sẽ là động cơ thúc đẩy bạn hành thiền.

Giáo Pháp không thể thành tựu đến người chây lười biếng nhác, đến người không cố gắng hành thiền, và đến người không chịu hành thiền. Giáo Pháp chỉ thành tựu đến người nỗ lực tinh tấn hành thiền.

5. Tư tưởng thứ năm: **Chánh Niệm**: Sự thành tựu giáo pháp chỉ thành tựu đến người có tâm chánh niệm (người hành Thiền Minh Sát). Giáo pháp không thành tựu đến người thất niệm (người không hành thiền, người không chánh niệm, người biếng nhác). Thiền sinh phải hành thiền một cách tinh tấn, chánh niệm để đạt kết quả tốt đẹp, đó là chứng ngộ đạo quả. Nếu không hành thiền chúng ta sẽ không có chút hi vọng nào giải thoát khỏi các



phiền não, và do đó không thể thoát khỏi khổ đau.

Muốn thiết lập chánh niệm vững chắc, chúng ta chỉ cần làm một điều thôi, đó là chú tâm chánh niệm một cách đúng đắn. Ngoài chánh niệm ra, không có con đường nào khác để phát triển trí tuệ. Nhờ thực tập chánh niệm chúng ta sẽ đạt được chánh niệm vững chắc, sâu xa và xuyên suốt. Chính chánh niệm là nhân của chánh niệm. Chánh niệm trước vun bồi khiến chánh niệm sau mạnh mẽ hơn và đưa đến sự tập trung tâm ý một cách tốt đẹp. Sự tập trung tâm ý tốt đẹp đó là tâm Định. Như vậy, giáo pháp chỉ thành tựu với người thực hành chánh niệm. Giáo pháp không thể thành tựu với người thiếu chánh niệm, người không thực hành chánh niệm.

6. Tư tưởng thứ sáu, **Chánh Định**: Giáo pháp chỉ thành tựu đến người có Định Tâm. Giáo pháp không thành tựu đến người có tâm tán loạn. Một điều chúng ta thấy rõ là người có tâm tán loạn không thể nào thành tựu giáo pháp. Muốn thành tựu giáo pháp phải có sự tập trung tâm ý. Chỉ khi nào có Định Tâm lúc ấy mới có trí tuệ; điều này có nghĩa là có sự hiểu biết sáng suốt, xuyên thấu vào sự vật để thấy rõ bản chất thật sự của sự vật. Đức Phật đã dạy: *"Này các thầy tỳ khưu, hãy tinh tấn thực hành pháp định tâm. Khi tâm định tốt đẹp các thầy sẽ thấy rõ bản chất thật sự của mọi sự vật"*.

Định tâm là một yếu tố thiết yếu trong việc thực hành Thiền Minh Sát. Định Tâm phải được chánh niệm hỗ trợ, và chánh niệm phải được tinh tấn hỗ trợ. Do tích cực tinh tấn, bạn có thể giữ tâm mình trên đề mục, theo dõi đề mục. Khi tâm bạn đã nằm vững chắc trên đề mục thì đó là lúc Định Tâm đến. Một khi đã có được Định Tâm, an tịnh, tĩnh lặng; tâm sẽ ở trên đề mục một thời gian đủ dài, lúc bấy giờ, trí tuệ, sự hiểu biết đề mục, sẽ tự động đến. Giáo pháp chỉ thành tựu đến những người có Định tâm; giáo pháp không thể thành tựu đến những người có tâm lang bạt phóng túng.

7. Tư tưởng thứ bảy, **Trí tuệ**: Giáo pháp chỉ thành tựu đến những người có trí tuệ. Theo chú giải, người sáng suốt hay người có Trí Tuệ có nghĩa là người có sự hiểu biết về nghiệp báo, biết rằng nghiệp là gia tài, là cửa thừa kế của mình. Điều này có nghĩa là có sự tin tưởng vào luật nghiệp báo, có sự hiểu biết về luật nhân quả. Chỉ những người có sự hiểu biết căn bản này mới có thể hành thiền đạt được kết quả, thấy rõ giáo pháp. Giáo pháp chỉ dành cho người có sự sáng suốt, cho người có sự hiểu biết luật nghiệp báo, nhân quả. Giáo pháp không thể thành tựu đến những người không hiểu biết điều này.

Đó là bảy tư tưởng đã xuất hiện trong tâm của Đại Đức Anuruddha trong khi đang ngồi dưới bóng mát của khóm trúc. Trong khi đó, Đức Phật đang ở chỗ ngụ của mình hiểu được những tư tưởng của học trò, bèn đến giúp Đại Đức Anuruddha và nói: "Này Anuruddha. Con có những suy nghĩ như vậy là đúng lắm, tốt lắm; nhưng cần thêm một

Và Đức Phật đã thêm vào tư tưởng số tám, đó là:

**8. Hướng đến giải thoát, Niết Bàn:** Đức Phật dạy Đại Đức Anuruddha: "Giáo pháp hay đạo quả Niết Bàn chỉ có thể thành tựu bởi người có tâm mong muốn, thích thú trong Niết Bàn”.

Đức Phật dùng chữ papanca trong câu nói của Ngài: "*Giáo pháp hay đạo quả Niết Bàn chỉ có thể thành tựu bởi người có tâm mong muốn thoát khỏi những trạng thái papanca (mở rộng)*". Papanca có nghĩa là Tham Ái, Tà Kiến và Mạn (so sánh). Papanca còn có nghĩa là nơi rộng, bành trướng, làm cho lớn hơn, làm cho dài hơn. Bao lâu chúng ta còn có Tham Ái, còn hiểu biết sai lầm (tà kiến), còn ngã mạn, bấy lâu chúng ta còn luân lưu trong vòng tái sinh. Do còn Tham Ái, Tà Kiến và Mạn nên chúng ta sẽ lang thang trong vòng luân hồi nhiều lần, nhiều lần nữa. Đó là vì chúng ta muốn kéo dài sự luân lưu. Bởi thế chúng ta được gọi là ở trong trạng thái papanca, là trạng thái bành trướng hay kéo dài. Một khi, đã thoát khỏi trạng thái papanca nghĩa là thoát khỏi Tham Ái, Tà Kiến và Mạn thì đó là Niết Bàn; có nghĩa là người thích thú giải thoát, Niết Bàn. Chỉ những người có sự thích thú giải thoát, Niết Bàn, có sự nỗ lực thực hành mới có thể đạt được giáo pháp cao thượng, đạo, quả và Niết Bàn. Đạo quả và Niết Bàn không thể đến được với người còn có tư tưởng muốn luân lưu vòng sinh tử.

Trong thực hành, muốn hướng đến Niết Bàn, chúng ta phải hướng tâm đến sự vô thường, sự sinh diệt, sự tan biến của mọi sự vật. Có thấy được thế gian vô thường, có thấy rõ mọi sự vật đều không vững bền đến rồi đi và đang ở trạng thái hoại diệt thì ta mới ý thức được rằng chẳng có gì trên thế gian này có tầm quan trọng đến nỗi ta phải tham luyện dính mắc vào. Thấy được như thế, hiểu được như thế thì tham ái, tà kiến, mạn mới vắng bóng, và đó là Niết Bàn.

Sau khi thêm tư tưởng thứ tám vào bảy tư tưởng của Đại Đức Anuruddha, Đức Phật trở về chỗ ngụ của mình và giảng giải tám tư tưởng này cho các thầy tỳ khưu. Tám tư tưởng này được gọi là "*Tám Điều Suy Tưởng của Bạc Đại Nhân*".

Đại Đức Anuruddha tiếp tục hành thiền theo lời hướng dẫn của Đức Phật, hướng tâm đến Niết Bàn, đến sự giải thoát, khởi đầu là hướng tâm đến sự vô thường, sinh diệt, không hướng tâm đến Tham, Mạn, Tà Kiến. Chẳng bao lâu sau Đại Đức Anuruddha đắc quả A La Hán.

Các thiền sinh nên học hỏi và thực hành tám tư tưởng của bậc đại nhân này. Có nghĩa là thiền sinh phải:

1. Thiểu dục, (ít tham muốn).
2. Tri túc, (biết đủ), bằng lòng với những gì đã có và những gì đã nhận được.
3. Sống ẩn cư, cả tâm ẩn cư lẫn thân ẩn cư.
4. Tinh tấn.
5. Chánh niệm vào những gì đang khởi sinh trong giây phút hiện tại.
6. Định tâm.
7. Có sự hiểu biết căn bản về luật nhân quả và nghiệp báo.
8. Không thích thú trong tham ái, mạn và tà kiến (Chữ tham ái ở đây có nghĩa là tất cả các loại phiền não). Đó là không thích thú trong các việc bất thiện. Hướng tâm vào sự vô thường của tất cả sự vật.

Những sự hướng dẫn thực hành này giúp cho việc hành thiền được mạnh mẽ, và tiến triển tốt đẹp. Khi sự tiến triển bị ngăn chặn thì hãy nhớ rằng: Người có nhiều phiền não bất thiện không thấy được chính nó và cũng không thấy được đạo quả một cách rõ ràng.

Trong lúc hành thiền, có hai trường hợp hay hai pháp làm cản trở việc giác ngộ là: **tự cao ngã mạn và thói chí ngã lòng**. Nếu tự cao ngã mạn và thói chí ngã lòng xuất hiện thì hãy đến gặp một vị thầy đủ thẩm quyền để xin lời khuyên bảo của vị thầy như Đại Đức Anuruddha đã làm.

Cầu mong các bạn tinh tấn thực hành, thanh lọc tâm tốt đẹp, dẫn đến Niết Bàn.

## 24. TIN VÀ BIẾT

Một lần nọ Đức Phật ngụ tại thành Sāvathī, Ngài gọi Đại Đức Sārīputta và hỏi rằng:

1". Nay Sārīputta, con có tin rằng **tín căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **tín căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".

Đại Đức Sārīputta trả lời:

"Bạch Đức Thế Tôn, Con '**không tin**' là nếu **tín căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát".

"Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **tín căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".

2". Nay Sārīputta, con có tin rằng **tán căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **tán căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".

Đại Đức Sārīputta trả lời:

"Bạch Đức Thế Tôn, Con '**không tin**' là nếu **tán căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát".

"Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **tán căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".

3". Nay Sārīputta, con có tin rằng **niệm căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **niệm căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".

Đại Đức Sārīputta trả lời:

"Bạch Đức Thế Tôn, Con '**không tin**' là nếu **niệm căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát".

"Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính

*mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **niệm căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".*

4". *Này Sārīputta, con có tin rằng **định căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **định căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".*

Đại Đức Sārīputta trả lời:

*"Bạch Đức Thế Tôn, Con '**không tin**' là nếu **định căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát".*

*"Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **định căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".*

5". *Này Sārīputta, con có tin rằng **huệ căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **huệ căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".*

Đại Đức Sārīputta trả lời:

*"Bạch Đức Thế Tôn, Con '**không tin**' là nếu **huệ căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát".*

*"Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **huệ căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".*

*"Này Sārīputta, con có tin rằng **ngũ căn** khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, **ngũ căn** là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng".*

Đại Đức Sārīputta trả lời:

*"Bạch Đức Thế Tôn, Con '**không tin**' là nếu **Ngũ căn** được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát".*

*"Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính*

*mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc **Ngũ căn** khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát".*

Tiếp theo đó Ngài Sārīputta nói:

*"Con là người chính mình đã biết, đã thấy, đã hiểu, đã chứng ngộ và đã tiếp cận với trí tuệ".*

Điều này có nghĩa là Ngài đã tự mình kinh nghiệm về ngũ căn, thấy rõ ngũ căn và hiểu biết ngũ căn. Thế nên, Ngài có thể nói:

*"Tôi chẳng bao giờ phân vân hay nghi ngờ gì về điều này"*

Như vậy, khi Đức Phật hỏi: *"Con có tin rằng khi ngũ căn được phát triển sẽ dẫn đến sự giải thoát".*

Và Ngài Sariputa đã trả lời:

*"**Con không tin**"* hay *"Con không đến với Đức Phật bằng niềm tin".*

Điều này có nghĩa là chính Ngài Sariputa đã tự mình kinh nghiệm chứ không phải chỉ tin suông. Bởi thế, Ngài đã trả lời:

*"Con không còn nghi ngờ gì cả"*

Đức thế Tôn rất hoan hỉ và nói:

*"Lành thay, Sārīputta".*

Những ai chưa thấy, chưa hiểu, chưa tự mình kinh nghiệm, chưa tự mình thấy, chưa tự mình hiểu biết mới nhờ kinh nghiệm của người khác mà tin tưởng điều gì thì sự tin tưởng này còn chứa đựng hoài nghi trong đó. Nhưng những ai đã chính mình kinh nghiệm thì sẽ không phân vân, nghi ngờ điều đó nữa. Vì thế mà Đức Phật đã hoan hỉ với câu trả lời của Ngài Sārīputta.

Giai thoại này đã được ghi trong "Sārīputta Nikaya" được xếp loại vào Chuyện Chú Giải Kinh Pháp Cú (Dhammapada Atthakatha). Chú giải Kinh Pháp Cú đã ghi lại câu chuyện về ba mươi vị tỳ khưu sống trong rừng đến gặp Đức Phật, và đã có mặt trong lúc Ngài Sārīputta trả lời câu hỏi. Khi nghe câu trả lời như vậy, các vị tỳ khưu có sự hiểu lầm về Đại Đức Sārīputta. Họ nghĩ rằng Đại Đức Sārīputta đã không có sự tin tưởng vào Đức

Phật. Cho nên, họ nói rằng:

*"Trưởng lão Sārīputta vẫn còn tà kiến (micha-ditthi), bởi vì trưởng lão sinh trưởng trong gia đình tà kiến. Trưởng lão chưa có đức tin với Đức Phật".*

Đức Phật trả lời cho họ về sự suy nghĩ sai lệch này.

Tôi nghĩ rằng, khi Đức Phật hỏi câu hỏi và Sārīputta trả lời, Sārīputta muốn nhấn mạnh:

*"Chúng ta không nên tin tưởng điều gì với lý do đơn thuần là chúng ta chỉ tin tưởng thôi, dầu cho đó là lời dạy của Đức Phật đi nữa. Nên tin vào kinh nghiệm của chính mình trước khi tin tưởng vào người khác".*

Đại Đức Sārīputta không nghi ngờ gì về ngũ căn, cũng không nghi ngờ gì về việc ngũ căn khi phát triển sẽ dẫn đến sự giải thoát, bởi vì chính Ngài đã kinh nghiệm được chân lý này.

Tôi muốn đọc cho các bạn nghe một đoạn kệ bằng tiếng Pāli, nhưng vì các bạn không hiểu tiếng Pāli nên rất khó thường thức hoàn toàn ý nghĩa đoạn kệ này. Đoạn kệ này khó hiểu, giống một câu đố hơn. Ngôn ngữ Pāli rất khó dịch; bởi vì khi dịch thì mất một phần ý nghĩa của câu nói đi. Nếu bạn biết được tiếng Pāli thì bạn có thể thường thức được ý nghĩa tiềm ẩn trong đó. Nhất là gặp trường hợp một chữ có hai hay nhiều nghĩa thì khi dịch ra một ngôn ngữ khác chúng ta đã đánh mất đi ý nghĩa ý nhị của nó. Bài kệ này có những chữ có hai nghĩa, một nghĩa đen và một nghĩa bóng. Có nhiều câu mới đầu nghe chúng ta chỉ thấy nghĩa đen, nhưng khi hiểu rồi chúng ta mới thấy nghĩa bóng thâm thúy của nó. Bây giờ, tôi đọc cho bạn nghe một câu Đức Phật đã nói:

*"Một người không có đức tin, một người không biết ơn, một người đập phá nhà cửa để đi vào, một người đã hủy diệt cơ hội của họ, một người ăn những thứ người ta vứt bỏ đi. Như Lai gọi người đó là kẻ thánh thiện nhất".*

### 1. Một người không có đức tin:

Khi đọc lên câu này các bạn hiểu nghĩa đen của nó trước. Nhưng thật sự ý nghĩa tiềm ẩn trong câu nói này là: Một người không có đức tin (không có đức tin ở đây có nghĩa là một người không nghe theo điều gì đó do đức tin). Một vị A La Hán không có đức tin vào Đức Phật không có nghĩa là vị A La Hán không đặt lòng tín nhiệm vào Đức Phật... Nhưng không tin vào Đức Phật với ý nghĩa rằng: Chính vị A La Hán **đã kinh nghiệm, đã hiểu biết** Đức Phật có đức hạnh, có trí tuệ đáng để noi theo, và vị A La Hán đã tự mình giác ngộ".

## 2. Người không biết ơn:

Các bạn cần phải hiểu nghĩa chữ Pāli dùng ở đây. Không biết ơn tiếng Pāli là "Akattaññu". Akattaññu có hai nghĩa. Nghĩa thứ nhất là không biết ơn, nghĩa thứ hai là người đã hiểu biết về Niết Bàn. Như vậy, nếu theo nghĩa ẩn trong câu này thì Akattaññu là người đã hiểu biết, đã chứng ngộ Niết Bàn.

## 3. Người đã phá vỡ căn nhà để đi vào trong:

Cái nghĩa ẩn ở đây là phá vỡ những chỗ kết nối hay những mắc xích của vòng tái sinh hay vòng luân hồi sinh tử.

## 4. Người đã hủy diệt cơ hội hay vận may của chính mình:

Ý nghĩa thật mà Đức Phật muốn nói là hủy bỏ cơ hội để được tái sinh, có nghĩa là người không còn tái sinh nữa.

## 5. Là người ăn những thứ gì mà người ta đã vất bỏ:

Ở đây tôi muốn dịch nghĩa chữ này nhẹ bớt đi, vì nghĩa thực sự là ăn những thứ gì mà người ta đã ói mửa ra. Nghĩa ẩn dụ ở đây có nghĩa là: người đời vì vô minh nên gạt bỏ chân lý, vất bỏ sự thật, nhưng vị A La Hán nắm lấy chân lý đó. Chẳng hạn như chữ "**Sự giải thoát**" hay "**sự vất bỏ phiền não**". Người thế tục "vứt bỏ sự giải thoát", "khinh chê sự vất bỏ phiền não" thì vị A La Hán làm ngược lại, như Ngài đã xuất gia, vứt bỏ phiền não. Như vậy, nghĩa chánh ở đây là vị A La Hán là kẻ vất bỏ phiền não, là kẻ thánh thiện nhất. Nếu hiểu nghĩa chữ Pāli, bạn sẽ thấm hiểu ý nhị câu này.

Trở lại câu chuyện về ba mươi vị tỳ khưu. Ba mươi vị tỳ khưu này vốn có nhiều đức tin mà ít trí tuệ. Hai yếu tố Tín và Huệ trong Ngũ Căn (Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ) của các vị này không quân bình nên không giác ngộ. Sau khi nghe được câu hỏi của Đức Phật và câu trả lời cùng lời giảng giải của Ngài Sārīputta, ba mươi vị sư này quân bình lại ngũ căn nên mau chóng đắc quả A La Hán, và có đầy đủ bốn pháp phân tích.

Nhưng điều mà tôi muốn chỉ rõ cho các bạn biết trong câu chuyện này là câu trả lời của Ngài Sārīputta:

*"Không phải do đức tin mà tôi nương nhờ và đặt hết lòng chân thành nơi Đức Phật" Có nghĩa là "Không phải tôi **tin** mà tôi **biết**"*

Thật là tốt đẹp nếu chúng ta cũng có thể nói những câu như vậy: *"Không phải do đức tin*



*mà tôi tôn trọng một người nào đó".* (không phải tôi nghe một kẻ nào đó nói về ông ấy mà tôi tôn kính ông ta). Và để có thể nói được một câu như vậy, chúng ta cần phải thực hành, nghĩa là tinh tấn hành thiền. Nếu chúng ta thực hành, chúng ta sẽ thấy rõ ngũ uẩn thủ là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã v.v... và sau khi thấy rõ ngũ uẩn thủ là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã chúng ta có thể **nói một cách xác quyết** rằng ngũ uẩn thủ là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã v.v... Như vậy, khi các bạn hành Thiền Minh Sát là các bạn đang cố gắng để đạt được những điều như vậy. Nhiều bạn ở đây đã đạt được một số tầng mức, một số tuệ giác trong lúc hành thiền. Các bạn đã thấy, đã phân biệt một cách rõ ràng thế nào là vật chất, thế nào là tâm (đó là tuệ thấy rõ vật chất và tâm). Các bạn cũng thấy được sự liên hệ nhân quả hay nhân duyên của vật chất và tâm (tuệ thấy được nhân quả). Người nào đạt được tuệ này sẽ được gọi là Tiểu Tu Đà Hoàn (đóng cửa bốn đường ác đạo trong một kiếp).

Sau khi thấy được sự liên hệ nhân quả hay nhân duyên của vật chất và tâm (tuệ thấy được nhân quả), các bạn sẽ chính mình thấy rõ vật chất và tâm sinh rồi diệt (vô thường), tự mình thấy rõ chúng luôn luôn bị đàn áp, bị áp chế bởi sinh diệt (khổ), và tự mình thấy rõ chúng không có bản chất, không có cốt lõi, không thể điều khiển, không kiểm soát, không ai có thẩm quyền trên chúng (vô ngã) v.v...

Như vậy, những lời dạy của Đức Phật hay Phật Pháp (Buddhadhamma) phải được chính bạn thấy rõ, bởi thế cho nên Phật Pháp được gọi là Sandiṭṭhica, có nghĩa là tự mình thấy rõ.

Những lời dạy của Đức Phật phải được chính mình thấy rõ hay tự mình giác ngộ. Nói cách khác, chúng ta phải nỗ lực thực hành để chính chúng ta thấy được Phật Pháp, thấy rõ vật chất và tâm là vô thường. Chúng ta phải tự mình thấy, tự mình liễu ngộ chứ không phải tin suông. Do đó, không phải chúng ta đến với Giáo Pháp, hiểu Giáo Pháp bằng đức tin. Tin qua sách vở, tin qua người khác, không phải là tuệ giác thực sự mà chỉ là tuệ giác vay mượn.

Để có thể có được tuệ giác trực tiếp về những lời dạy của Đức Phật, chân lý của cuộc đời, chúng ta phải thực hành Thiền Minh Sát. Qua sự thực hành, chúng ta sẽ đạt được kết quả, chúng ta sẽ mạnh dạn và nói một cách xác quyết rằng: "Tôi không cần phải dùng đức tin để biết..."

Đây là một tầng mức tiến bộ tốt đẹp, thiền sinh cần phải nỗ lực thực hành để thấy rõ. Thiền viện này và các vị thầy ở đây đã cố gắng, tận tâm giúp các bạn đạt tầng mức này. Có rất nhiều trường thiền mà bạn có thể đến, có những nơi thuận lợi cho việc phát triển trí tuệ của bạn, và đây là một trong số những trung tâm đó. Bạn hãy thực hành để có thể nói rằng: "Không phải do đức tin mà tôi làm hay không làm điều đó..".

Tôi nghĩ rằng khi bạn có thể nói được câu nói đó trong một vài sự việc thì bạn là người thực hành tốt. Tôi không dám nói rằng, lúc đó bạn sẽ cảm thấy tự hào về chính mình.

Hôm nay là ngày cuối cùng của khóa thiền, và đây là bài pháp trước khi mãn khóa. Tôi rất hoan hỉ khi thấy các bạn đã đến hành thiền, tôi hy vọng rằng các bạn đã đạt một số lợi ích nào đó và có thể nói rằng: *"Tôi không bằng đức tin mà hiểu rằng..."*

## 25. SỰ QUAN TRỌNG CỦA CHÁNH NIỆM

Trong khóa thiền, hằng ngày, lúc vào trình pháp thiền sinh nói với tôi những kinh nghiệm mà họ đã đạt được. Kinh nghiệm đó phần lớn đáng khích lệ. Tôi rất hoan hỉ khi thấy các bạn đạt kết quả trong khi hành thiền.

Mặc dầu, tôi luôn luôn nói khi hành thiền đừng nghĩ đến kết quả, nhưng tôi vẫn nghĩ đến kết quả việc hành thiền của các bạn, hy vọng rằng các bạn sẽ đạt được những giây phút thanh tịnh, tĩnh lặng, và sẽ đạt được nhiều thành quả hơn trong việc thấy rõ vật chất và tâm, thấy rõ chân tướng của ngũ uẩn thủ, và ngày càng đến gần mục tiêu tối thượng.

Hòa thượng Mahasi có lần đã nói: "Giả sử bạn phải ghi nhận chánh niệm một triệu lần thì bạn sẽ giác ngộ. Nếu bây giờ bạn có thể ghi nhận được một ngàn lần thì có nghĩa là bạn đã rút ngắn được con đường đi đến giác ngộ được một ngàn lần ghi nhận".

Tôi hy vọng các bạn tiếp tục tinh tấn hành thiền và ngày càng tiến gần hơn đến mục tiêu giải thoát. Nhiều lần tôi nhắc nhở các bạn hãy hành thiền thường xuyên. Đừng hành thiền một vài lần thôi rồi bỏ mà phải hành thiền suốt đời. Tóm lại, các bạn phải hành thiền hằng ngày. Cũng như phải ăn và ngủ hằng ngày, bạn phải hành thiền mỗi ngày.

Nhiều người hỏi tôi rằng sau khóa thiền, họ phải thực hành như thế nào khi trở về nhà hay khi làm công việc hàng ngày?"

Khi ở đây các bạn phải hành thiền tích cực. Lúc ở nhà, các bạn khó có thể hành thiền tích cực như ở đây vì phải có nhiều công việc và bổn phận phải làm. Tôi thường xuyên khuyên nhủ và nói cho các bạn nghe rằng: Có hai mức độ hành thiền hàng ngày.

Một là tích cực hành thiền giống như các bạn đang hành thiền ở đây: Nghĩa là cứ một giờ hành thiền lại một giờ kinh hành. Lúc nào cũng tích cực hành thiền. Những lúc có thì giờ rảnh rỗi, như trong các ngày nghỉ lễ hay cuối tuần, bạn có thể tìm một nơi yên tĩnh, có thể là một căn phòng trống trong nhà, hành thiền tích cực như trong khóa thiền.

Hai là các bạn thực hành ít tích cực hơn: mỗi ngày một tiếng hay nửa tiếng. Đừng bao giờ nói câu "tôi thật bận rộn" hay "tôi không có thì giờ". Nếu bạn thật sự muốn hành thiền thì bạn sẽ tìm ra thì giờ. Bạn có thể bớt hay cắt giảm thì giờ xem truyền hình, chơi game, nghe nhạc, tán gẫu, gọi điện thoại v.v... Tôi nghĩ rằng một ngày bỏ ra nửa tiếng không

phải là việc khó khăn, ngay cả một tiếng cũng không khó khăn lắm. Trong thời gian nửa tiếng đó, bạn hãy hành thiền tích cực như bạn thực hành ở đây. Những lúc khác, bạn có thể chánh niệm, nhưng ở tầng mức thấp hơn, có nghĩa là bạn không đi vào chi tiết trong các tác động hàng ngày mà bạn có thể chánh niệm những gì bạn đang làm trong giây phút hiện tại. Chẳng hạn, trong khi bạn lái xe, bạn có thể chánh niệm vào việc lái. Bạn đừng đi vào chi tiết như xoay tay lái, đạp thắng v.v... Nếu bạn chú ý nhiều chi tiết trong khi lái xe thì bạn có thể húc vào xe người khác; bạn có thể chánh niệm vào việc lái xe một cách tổng quát như "*đang lái, đang lái*" hoặc "*biết, biết, biết*". Trong lúc nấu ăn, các bạn cũng có thể chánh niệm vào việc nấu ăn. Trong các xứ Tây Phương, tôi thấy đàn ông cũng nấu ăn. Khi bạn nấu ăn, bạn cũng chú ý việc nấu ăn một cách tổng quát, không cần chú ý đến chi tiết; hoặc khi chùi rửa, quét dọn bạn cũng chú tâm vào sự chùi rửa, quét dọn này.

Tóm lại, trong các công việc hàng ngày, bạn chú tâm nhiều chừng nào tốt chừng nấy. Mặc dầu chú tâm vào việc làm hằng ngày, việc chánh niệm không được thâm sâu như bạn hành thiền tích cực, nhưng ít nhiều bạn cũng đạt được những lợi ích, những kết quả tốt đẹp. Nếu bạn chú tâm chánh niệm vào các tác động của mình thì công việc làm sẽ có kết quả và ít gặp khuyết điểm hơn. Bởi vậy, các bạn nên cố gắng chánh niệm vào các tác động hàng ngày.

Nếu các bạn chịu khó chánh niệm trong các tác động hàng ngày thì các bạn sẽ có thói quen tốt đẹp; đến lúc bạn có cơ hội để dự khóa thiền như ở đây hoặc khóa thiền dài hơn thì bạn có thể hội nhập một cách dễ dàng.

Những lúc có nhiều thì giờ hơn, hoặc bạn có thể dành thì giờ hằng năm tham dự nhiều khóa thiền dài hạn từ một tuần lễ hay dài hơn. Trong những khóa thiền dài hạn này, vào những ngày đầu bạn có thể gặp khó khăn như cảm thấy uể oải mệt mỏi, buồn ngủ, phóng tâm v.v... Đương nhiên trong những ngày đầu, vì chưa quen thực hành dài ngày nên bạn có thể gặp khó khăn, nhưng lần lần bạn sẽ chế ngự được những khó khăn này. Khó khăn rồi cũng sẽ trôi qua. Những ngày sau đó bạn sẽ hành thiền tốt đẹp. Nếu hàng ngày bạn có thực tập chánh niệm từ ba mươi phút đến một giờ, đồng thời bạn lại cố gắng chú tâm vào các tác động hàng ngày thì bạn sẽ có đà để tham dự các khóa thiền tích cực dài ngày.

Thực vậy, nếu bạn tinh tấn chánh niệm hàng ngày, bằng cách tích cực hành thiền trong ba mươi phút hay một giờ, và chánh niệm tổng quát vào mọi tác động hàng ngày thì bạn gặt hái nhiều điều tốt đẹp. Nhờ hành thiền, cuộc sống của bạn sẽ an toàn. Chẳng hạn như, ở các xứ Phương Tây, trong những ngày nghỉ lễ có rất nhiều tai nạn xe cộ và nhiều người chết. Tại sao có nhiều tai nạn? Bởi vì người lái xe không chánh niệm. Nếu người lái xe biết chánh niệm thì sẽ có rất ít tai nạn trừ trường hợp xe bị trục trặc kỹ thuật ngoài ý muốn. Thêm vào đó, một thiền sinh luôn luôn giữ giới luật trong sạch, ít nhất năm giới, trong đó có giới không uống rượu, thì thiền sinh đó sẽ lái xe an toàn hơn. Theo thống kê ở Mỹ thì

rất nhiều tai nạn xe cộ do “người uống rượu lái xe” gây ra.

Chánh niệm giúp cho bạn nhiều lợi ích tốt đẹp. Mà chánh niệm thì đâu có tốn tiền. Cũng có thể nói rằng bạn phải trả tiền cho khóa thiền, nhưng thật ra đây không phải là tiền trả cho việc dạy dỗ, cho việc thực hành, mà là tiền các thiền sinh đóng góp với nhau để chi phí cho những phương tiện đã sử dụng tại đây. Như vậy, khi hành thiền bạn không tốn kém gì mà đạt được nhiều kết quả. Vì thế bạn phải cần chánh niệm. Chánh niệm trở thành cách sống của bạn. Chánh niệm phải được phối hợp với tất cả công việc của mình. Đức Phật là một người rất "thông minh". Thật ra, dùng chữ "thông minh" để nói về Đức Phật cũng chưa thích hợp. Bạn phải dùng chữ rất "trí tuệ" vì Ngài đã khám phá ra việc hành thiền và chỉ dạy lại cho chúng ta.

Chánh niệm là gia tài của mọi người, chánh niệm quá đơn giản, quá phổ biến đến nỗi người ta không thấy được giá trị của chánh niệm, nhưng Đức Phật đã khám phá ra giá trị của chánh niệm và ban cho chúng ta phương pháp để sử dụng chánh niệm, đem lại lợi ích cho mọi người. Nhờ sử dụng chánh niệm chúng ta khám phá ra được bản chất thật sự của vật chất và tâm, có nghĩa là chúng ta khám phá ra được bí mật của vật chất và tâm. Nhờ sử dụng chánh niệm, chúng ta tạo được định tâm. Qua sự định tâm, chúng ta thấy rõ bản chất thật sự của sự vật, thấy rõ chúng giả tạm, không bền vững, không có cốt lõi, chẳng đáng để ta nắm giữ. Thấy rõ bản chất thật sự của sự vật để ý thức rõ ràng rằng chúng không đáng để chúng ta nắm giữ, đó là mục đích tối hậu của chúng ta, bởi vậy cần phải luôn luôn thực hành chánh niệm. Khi bạn rời khỏi trường thiền trở về nhà, xin đừng ngừng chánh niệm, xin đừng bỏ quên chánh niệm. Ở Hoa kỳ, các bạn thường nghe các Cơ Sở Tín Dụng quảng cáo nhắc nhở bạn: *Đừng rời khỏi nhà mà không đem theo "Thẻ Tín Dụng"*. Thiền Sinh như các bạn cũng phải thường xuyên nhắc nhở mình: *"Hãy luôn luôn đem chánh niệm theo bên mình, dù ở nơi đâu, và bất kỳ lúc nào"*. Chánh niệm lúc nào cũng cần thiết và đem lại rất nhiều lợi ích.

Lời khuyên của tôi là: *"Sau khi khóa thiền chấm dứt, các bạn đừng ngừng chánh niệm, hãy tiếp tục hành thiền và nuôi dưỡng chánh niệm để khi có cơ hội thì nắm ngay dịp may này để hành thiền một cách tích cực hơn"*.

Chúng ta có rất nhiều phước báu khi hiểu rõ giá trị của chánh niệm và thực hành chánh niệm. Nếu Đức Phật không dạy chúng ta chánh niệm thì chúng ta đâu tìm ra được người dạy chúng ta. Chúng ta không tìm thấy sự thực tập chánh niệm trong bất kỳ tôn giáo nào.

Ngày nay có máy vi tính nên nhiều giáo lý của các tôn giáo, kể cả thánh kinh, được đưa vào đĩa mềm. Tôi tò mò tìm xem chữ chánh niệm có nằm trong những giáo lý đó không? Có nằm trong Thánh Kinh không? Nhưng không tìm thấy được chữ đó. Có những chữ

tương đương với chữ Chánh Niệm, nhưng chỉ có nghĩa là hay biết; hiểu hay hiểu biết một việc gì đó chứ không phải chữ Chánh Niệm mà chúng ta thực hành.

Bởi vậy, chúng ta đừng nghĩ rằng rất dễ để biết về chánh niệm, rất dễ để có cơ hội thực tập. Chỉ khi nào các bạn gặp được Phật hay sinh ra vào thời kỳ có giáo lý của Phật, hoặc có giảng sư học trò của Đức Phật giảng giải, các bạn mới có thể học về chánh niệm, thực hành chánh niệm, hưởng kết quả của sự thực hành chánh niệm. Thật là một cơ hội hiếm hoi để thực tập chánh niệm.

Cuối cùng ai cũng phải chết, chúng ta không biết mình sẽ tái sinh vào nơi nào. Chúng ta biết có cơ hội khác nữa để thực hành chánh niệm không? Trong nhiều năm hay trong nhiều kiếp sống nữa có thể chúng ta không có cơ hội để thực hành chánh niệm, cho nên đây là lúc để chúng ta thực hành. Đừng chần chừ và nghĩ rằng các bạn sẽ thực hành chánh niệm khi các bạn được tái sinh vào cõi trời. Cuộc sống hiện tại là một cơ hội rất hiếm hoi để làm lợi ích cho chính mình và cho những người chung quanh.

Một số người cho rằng, các bạn ngồi thiền chỉ đem lại lợi ích cho chính bạn và như vậy là bạn quá ích kỷ. Hiểu như vậy vì người ta chưa biết rõ mục đích và hiệu năng của việc hành thiền. Thiền là hoàn thiện chính mình, nhưng cũng đồng thời phục vụ cho xã hội. Hành thiền, chúng ta trở thành người tốt, và làm người tốt chúng ta không gây trở ngại cho người khác, chúng ta không trở thành những tội phạm, gánh nặng của xã hội. Cho nên, đừng phí thì giờ, suy tư xem có ích kỷ hay không khi hành thiền. Hãy nỗ lực thực tập.

Bạn phải hoàn thiện trước khi giúp cho kẻ khác hoàn thiện. Bạn phải trở thành bác sĩ trước khi có thể chữa bệnh cho người khác. Đó là cách mà các bạn phải làm. Khi bạn có dịp may khó kiếm để giúp đỡ chính mình và kẻ khác thì đừng để cơ hội trôi qua. Đừng để mất cơ hội hiện tại thực hành Thiền Minh Sát. Hãy luôn luôn duy trì liên tục việc hành thiền trong suốt cuộc đời của bạn.

Cầu chúc cho tất cả các bạn sớm hoàn thành mục tiêu. Cầu chúc các bạn đạt được mục đích dễ dàng, và cầu mong các bạn có đầy đủ sức khỏe, an vui, hạnh phúc.

## 26. GIỚI THIỆU KINH ĐẠI NIỆM XỨ

Này các thầy tỳ khưu  
Đây là con đường duy nhất để

thanh lọc (Tâm) chúng sinh, (1)  
chấm dứt lo âu phiền muộn, (2)  
uất ức than khóc, (3)  
diệt khổ thân và (4)  
khổ Tâm, (5)  
đạt Thánh Đạo và (6)  
chứng ngộ Niết Bàn. (7)  
Đó là Tứ Niệm Xứ  
(Bốn nền tảng Chánh Niệm)

Bốn nền tảng Chánh Niệm đó là gì?

Này các thầy tỳ khưu, ở đây  
(theo lời dạy này).

Thầy tỳ khưu trú trong Thân quán sát Thân, tinh cần, ý thức sáng suốt (tỉnh giác) và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Thân.

Thầy tỳ khưu trú trong Thọ, quán sát Thọ, tinh cần, ý thức sáng suốt (tỉnh giác) và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Thọ.

Thầy tỳ khưu trú trong Tâm, quán sát Tâm, tinh cần, ý thức sáng suốt (tỉnh giác) và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Tâm.

Tỳ khưu trú trong Pháp, quán sát Pháp, tinh cần, ý thức sáng suốt (tỉnh giác) và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Pháp.

-ooOoo-

Hôm nay tôi sẽ giải thích tóm lược cho các bạn về Kinh Đại Niệm Xứ. Các bạn đã thực hành Thiền Minh Sát nhiều năm nên cần phải hiểu rõ Kinh Đại Niệm Xứ. Để các bạn hiểu rõ Kinh Đại Niệm Xứ nên mỗi buổi sáng trong các khóa Thiền Minh Sát tôi thường cho các bạn đọc lại đoạn tóm lược về Kinh Đại Niệm Xứ trên. Đây là một đoạn kinh được trích từ Kinh Đại Niệm Xứ. Mặc dầu đây chỉ là đoạn tóm lược Kinh Đại Niệm Xứ, nhưng đoạn kinh này rất quan trọng đối với các thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Có hiểu rõ ràng, chính xác Kinh Đại Niệm Xứ, thiền sinh mới có thể hành thiền đúng đắn và có kết quả tốt đẹp. Nếu không hiểu rõ Kinh Đại Niệm Xứ, thiền sinh sẽ không biết cách hành thiền, do đó sẽ hành thiền sai lạc và không đạt kết quả.

Chúng ta đã biết phương pháp hành Thiền Minh Sát hay Thiền Tứ Niệm Xứ là phương pháp hành thiền do chính Đức Phật khám phá ra. Đức Phật đã tự mình thực hành Tứ Niệm Xứ, và sau khi đạt được kết quả tốt đẹp, Ngài đã đem phương pháp này ra dạy dỗ trong suốt bốn mươi lăm năm. Trong suốt bốn mươi lăm năm này, Đức Phật đã giảng giải Kinh Đại Niệm Xứ nhiều lần. Sau khi Đức Phật Niết Bàn, phương pháp hành Thiền Minh Sát đã được Chư Tăng đọc tụng lại và sau đó đã được ghi lại bằng chữ viết và xếp vào Tạng Kinh. Những người hành Thiền Minh Sát một cách nghiêm túc phải dựa trên căn bản của đoạn kinh này hay dựa trên toàn thể Kinh Đại Niệm Xứ để thực hành.

Đoạn kinh trên được trích từ Kinh Đại Niệm Xứ. Tiếng Pāli gọi tên bài kinh này là *Māha Satipaṭṭhāna Sutta* (Đại Niệm Xứ), có nghĩa là: "*Bài pháp lớn về căn bản của sự chánh niệm*" hay "*Bài pháp lớn về sự thiết lập chánh niệm*". Trong bài kinh *Māha Satipaṭṭhāna Sutta* (Đại Niệm Xứ) này, Đức Phật dạy cách thực hành Thiền Tứ Niệm Xứ hay Thiền Minh Sát. Theo lời dạy trong kinh, có bốn căn bản, hay bốn nền tảng, hoặc bốn nơi để thiết lập chánh niệm. Chữ sati được định nghĩa và giải thích trong chú giải có nghĩa là: Chánh Niệm được thiết lập một cách vững chắc. Chánh Niệm mạnh mẽ đi vào đối tượng, bao trùm đối tượng và thiết lập trên đối tượng một cách vững chắc. Đặc tính của Chánh Niệm là không hời hợt, trôi nổi trên bề mặt mà phải chìm sâu vào đối tượng. Chú giải giải thích là Chánh Niệm không phải chỉ hời hợt trên bề mặt như một vật nhẹ nổi trên mặt nước mà phải chìm sâu vào đối tượng như một viên sỏi chìm sâu trong nước. Khi thực tập Thiền Minh Sát, chúng ta phải thiết lập Chánh Niệm vững chắc trên đề mục chánh niệm hay trên đề mục nổi bật trong hiện tại.

### **1. Ý nghĩa chữ *Bhikkhu* (tỳ khưu)**

Đức Phật thường gọi các tu sĩ là *Bhikkhu* (tỳ khưu). *Bhikkhu* có nhiều nghĩa trong đó có một nghĩa là khát sĩ, là những người xin ăn. Nhưng xin ăn ở đây không có nghĩa như xin ăn thông thường. Lúc đi khát thực thầy tỳ khưu đứng trước nhà thí chủ và không hỏi xin gì cả. Người thí chủ có tâm thành tự nguyện đem thực phẩm cúng dường cho vị khát sĩ để tạo duyên lành. Như vậy *Bhikkhu* là vị khát sĩ cao thượng hay vị khát sĩ thánh thiện chứ không phải là người xin ăn thông thường. Chữ Tỳ khưu còn có nghĩa là những người



thấy rõ hiểm nguy trong sinh tử luân hồi. Căn cứ trên định nghĩa này thì không phải chỉ có nhà sư mới được gọi là Tỳ Khưu mà bất kỳ người cư sĩ nào thấy rõ hiểm nguy của sinh tử luân hồi đều được gọi là Tỳ khưu. Bởi vậy, trong khi giảng giải Kinh Đại Niệm Xứ, tôi thường dùng chữ Tỳ khưu mà không dùng chữ Nhà Sư; bởi vì nếu tôi dùng chữ Nhà Sư để dịch chữ *Bhikkhu* thì một số người sẽ nghĩ rằng kinh này chỉ dành riêng cho Nhà Sư mà thôi. Tại sao Đức Phật thường dùng chữ *Bhikkhu* trong các bài giảng của Ngài? Bởi vì Đức Phật sống trong tu viện với các Thầy Tỳ Khưu nên mỗi khi dạy đạo, Ngài gọi các thầy là *Bhikkhu*. Dĩ nhiên lúc Ngài dạy đạo, trong chùa cũng có một số cư sĩ, nhưng phần lớn vẫn là các Tỳ Khưu tu tập dưới sự hướng dẫn của Ngài. Đó là lý do tại sao Đức Phật thường dùng chữ *Bhikkhu*. Có lúc Đức Phật cũng dùng chữ *Bhikkhave*.

Kinh Đại Niệm Xứ được thuyết tại xứ Kuru, một xứ gần New Delhi, Ấn Độ ngày nay. Lúc kinh được thuyết ra, có rất nhiều cư sĩ nghe và hành theo. Theo chú giải thì dân chúng trong xứ Kuru tinh tấn thực hành Tứ Niệm Xứ. Khi gặp nhau họ thường hỏi: Trong bốn pháp Chánh Niệm của Tứ Niệm Xứ, bạn thực hành pháp nào? Nếu người được hỏi trả lời không, thì dân xứ đó sẽ khiển trách và bắt đầu dạy họ cách hành thiền. Nhưng nếu họ trả lời rằng họ đã quán sát thân, quán sát thọ... như thế này, thế này... thì họ sẽ được mọi người khen ngợi: "Lành thay! Lành thay! Đời sống bạn thật nhiều phúc lạc, thật giá trị. Bạn đã sử dụng tốt đẹp kiếp sống làm người của mình. Chính vì những người như bạn mà Đức Phật đã xuất hiện trên thế gian này". Như vậy, khi dùng chữ *Bhikkhu* không có nghĩa là Đức Phật không nói đến những người không phải là tu sĩ. Bất kỳ ai chấp nhận và thực hành những lời dạy của Đức Phật đều được gọi là *Bhikkhu*. Bởi vậy, khi Đức Phật nói: "Này các thầy tỳ khưu" thì phải được hiểu là cả tăng, ni và người tại gia cư sĩ đều được nói đến.

## 2. Đây là con đường duy nhất

Chữ "Đây" trong câu này là Thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ. Như vậy, câu này được hiểu là: *Thiền Minh Sát là con đường duy nhất*.

Muốn hiểu rõ câu này bạn phải hiểu danh từ Pāli về chữ "Con đường duy nhất". Tiếng Pāli gọi con đường duy nhất là "*ekāyāna*". *Eka* có nghĩa là một, và *ayāna* có nghĩa là con đường. Vậy *ekāyāna* có nghĩa là một con đường. Chữ "*ekā-yāna*" được giải nghĩa theo sáu cách.

- Nghĩa đầu tiên: Đây là con đường "đơn độc" không có ngã rẽ. Vì không có ngã rẽ nên khi đi trên con đường này bạn được bảo đảm từ lúc bắt đầu cho đến lúc giải thoát.

- Nghĩa thứ hai: Phải đi "một mình" trên con đường này. Trong lúc hành thiền bạn phải thực hiện hành trình một cách đơn độc, không người đồng hành. Bạn có thể ở trong nhóm,

bạn có thể ở trong một khóa thiền tập, nhưng thật sự bạn đi trên con đường riêng của mình. Bạn đơn độc. Không ai đi chung với bạn. Không ai có thể ban tặng cho bạn sự Định Tâm và Trí Tuệ của họ, và bạn cũng không thể tặng sự Định Tâm và Trí Tuệ của bạn cho ai được cả. Bởi vậy, mặc dầu bạn có thể ở chung nhóm, nhưng thật ra bạn đang hành thiền một mình. Do đó, đây là con đường "duy nhất", "con đường bạn phải đi một mình".

- Nghĩa thứ ba: "Đây là con đường của một Đấng". "Con đường của một Đấng" có nghĩa là "con đường của Đấng Cao Thượng". Đức Phật là người cao thượng nhất trong tất cả chúng sinh nên tôn xưng Ngài là một Đấng. Đây là con đường do Đức Phật khám phá và dạy dỗ cho chúng sinh. Đức Phật là chúng sinh đầu tiên tìm ra con đường này. Bởi thế được gọi: "Đây là con đường của một Đấng".

- Nghĩa thứ tư: "Đây là con đường duy nhất" vì con đường này chỉ dẫn đến một mục tiêu duy nhất, đó là Niết Bàn; bởi thế, khi đi trên con đường này chắc chắn bạn sẽ đạt đến mục tiêu. Niết Bàn là mục tiêu duy nhất mà bạn đạt đến khi bạn đi trên con đường này.

- Nghĩa thứ năm: "Đây là con đường duy nhất đưa đến Niết Bàn", con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sinh, không có con đường nào khác. *Satipaṭṭhāna* hay con đường Chánh Niệm là con đường duy nhất đưa đến Niết Bàn, chấm dứt đau khổ, hủy diệt mọi phiền não.

- Nghĩa thứ sáu: "Đây là con đường duy nhất, chỉ có trong Phật Giáo", chỉ khi Đức Phật ra đời, Ngài mới chỉ dạy con đường này. Không có Phật ra đời, thế gian hoàn toàn không có con đường này. Và không có ai, trừ Đức Phật, biết hay dạy con đường này.

Về con đường duy nhất, có một vấn đề được nêu ra ở đây:

Khi nói "Đây là con đường duy nhất" thì chữ "duy nhất" hay "chỉ có một" ở đây là để chỉ cho Thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ, có nghĩa là Chánh Niệm là con đường duy nhất. Nhưng Chánh Niệm là một yếu tố của Bát Chánh Đạo. Phải chăng những yếu tố khác trong Bát Chánh Đạo không phải là con đường để thanh lọc tâm chúng sinh hay sao? Câu trả lời là: Những yếu tố khác của Bát Chánh Đạo cũng là những yếu tố trong con đường để thanh lọc tâm chúng sinh, nhưng con đường này không thể thiếu vắng chánh niệm. Khi Chánh Niệm được đề cập đến thì những yếu tố kia cũng được đề cập đến. Như vậy, dầu cho một mình Chánh Niệm được nói đến, nhưng ta phải hiểu rằng: một khi nói đến Chánh Niệm thì bảy yếu tố kia của Bát Chánh Đạo cũng bao gồm trong đó rồi.

Chánh Niệm là con đường duy nhất để đạt Niết Bàn, nhưng Chánh Niệm được thực hành qua nhiều cách khác nhau, có thể niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp hay niệm từng phần của cơ thể v.v... Kinh Đại Niệm Xứ nói đến hai mươi một cách thực hành Chánh Niệm khác nhau để chúng ta lựa chọn. Nhưng cách nào cũng phải Chánh Niệm. Cũng như muốn có bắp thịt rắn chắc thì phải tập thể dục, vận động cơ thể. Có nhiều cách tập

thể dục, nhiều cách vận động cơ thể. Nhưng tất cả đều là thể dục, vận động cơ thể. Ta có thể nói thể dục, vận động cơ thể là con đường duy nhất để có bắp thịt rắn chắc. Như vậy, tôi nghĩ rằng khi nói: "Chánh Niệm là con đường duy nhất" quả không sai.

Chánh Niệm ví như một người lính gác. Nếu không có lính gác, ai cũng có thể đi vào cổng một cách tự do, không kiểm soát được. Như vậy, bao lâu Chánh Niệm còn kiểm soát, ngăn giữ các giác quan thì tâm chúng ta còn trong sáng. Bởi vì Chánh Niệm đang ở ngay các cửa giác quan để canh gác nên không một Tâm Sở bất thiện nào có thể đi vào tâm chúng ta. Khi Chánh Niệm không còn canh giữ các giác quan, Chánh Niệm đã dời đi nơi khác hay chúng ta mất Chánh Niệm thì mọi phiền não sẽ đi vào. Như vậy, Chánh Niệm là con đường duy nhất giữ cho tâm trong sạch.

Người ta thường tranh luận với nhau về chữ Pāli "*ekāyano*" (một con đường). Nhưng trong kinh Pháp Cú, Đức Phật nói rất rõ ràng rằng: "*Đây là con đường duy nhất và không có con đường nào khác để thanh lọc chúng sinh*". Như vậy, chúng ta không thể cho rằng Đức Phật đã nói còn có một con đường khác. Đức Phật đã nhấn mạnh: "*Đây là con đường duy nhất*" bởi vậy, tôi nghĩ chúng ta phải chấp nhận rằng chỉ có một con đường duy nhất để thanh lọc chúng sinh mà thôi. Nếu lấy sự thực tập để minh chứng, chắc chắn chúng ta sẽ thấy rõ ràng hơn. Khi bạn cố gắng tích cực hành thiền bạn sẽ thấy rõ ràng Chánh Niệm là con đường duy nhất. Cần ghi nhận một điều ở đây: Chánh Niệm là yếu tố chủ yếu trong Bát Chánh Đạo, con đường dẫn đến nơi thoát khổ. Khi Đức Phật nói trong kinh Pháp Cú: Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất, thì cũng có nghĩa: Chánh Niệm là con đường duy nhất vậy.

### **3. Đây là con đường duy nhất để thanh lọc chúng sinh**

Nghĩa là để thanh lọc "Tâm" chúng sinh. Tâm của tất cả chúng sinh bị ô nhiễm bởi nhiều loại phiền não. Tâm chúng ta hầu như không lúc nào trong sạch, luôn luôn bị tham lam, sân hận, si mê, kiêu mạn chế ngự. Các loại phiền não này làm ô nhiễm tâm ta. Thiền Minh Sát giúp chúng ta thanh lọc tâm. Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm mọi chúng sinh. Trong khi bạn thực hành Thiền Minh Sát thì các phiền não như tham lam, sân hận, si mê, kiêu mạn vv... tạm thời vắng bóng. Khi bạn đạt đến cứu cánh Niết Bàn thì tâm bạn hoàn toàn thoát ly khỏi mọi phiền não. Đi trên đường này, chúng ta sẽ đạt đến tầng mức giác ngộ cao nhất, và tâm sẽ hoàn toàn trong sạch.

Thanh lọc ở đây là thanh lọc tâm chúng sinh, bởi vì Đức Phật quan tâm đến việc thanh lọc tâm hơn là cơ thể vật chất. Điều này không có nghĩa là Đức Phật bảo chúng ta không nên chú trọng đến thân thể, không giữ cho thân thể sạch sẽ, nhưng điều quan trọng mà Đức Phật muốn nói đến là giữ tâm trong sạch. Bởi vậy thanh lọc chúng sinh ở đây có nghĩa là

thanh lọc tâm chúng sinh. Trong chú giải Đức Phật dạy chúng ta phải giữ gìn sạch sẽ vì sạch sẽ giúp cho Chánh Niệm và trí tuệ phát triển: Sạch sẽ gồm có sạch sẽ bên trong và sạch sẽ bên ngoài. Sạch sẽ bên trong là giữ gìn cơ thể sạch sẽ. Sạch sẽ bên ngoài là giữ gìn y phục, đồ đạc, nơi ăn chốn ở sạch sẽ. Bởi vì sạch sẽ giúp cho Chánh Niệm và Trí Tuệ phát triển nên chúng ta cần giữ gìn cơ thể và nơi hành thiền sạch sẽ. Sạch sẽ là yếu tố cần thiết trong việc vun bồi, phát triển định và huệ. Mặc dầu chúng ta không chểnh mảng trong việc giữ gìn cơ thể sạch sẽ. Nhưng, như thế chưa đủ, chúng ta phải quan tâm nhiều hơn nữa trong việc giữ gìn tâm trong sạch. Bởi thế, Đức Phật nói: Chánh Niệm là con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sinh.

#### **4. Đây là con đường duy nhất để chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc**

Muốn chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc chúng ta phải thực hành Chánh Niệm. "Lo âu, phiền muộn" là một Tâm Sở có thể phân làm hai khía cạnh: phiền muộn là khổ tâm về những chuyện đã qua, lo âu là khổ tâm về những chuyện chưa xảy ra, "uất ức than khóc" là: "vừa phiền muộn vừa khóc ra tiếng và vừa than thở". Để chế ngự lo âu phiền muộn chúng ta phải thực hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát bạn phải nhận biết mọi chuyện xảy ra nơi bạn. Bạn phải ghi nhận mỗi một chuyện đến với bạn trong giây phút hiện tại. Khi bạn nhận biết mọi chuyện, khi bạn quán sát mọi chuyện trong lúc hành thiền thì phiền não không thể sinh khởi. Khi đạt đến tầng mức cuối cùng là A La Hán thì mọi lo âu phiền muộn, uất ức than khóc của bạn đều bị tận diệt. Rất nhiều người nhờ hành Thiền Minh Sát mà lo âu phiền muộn, uất ức than khóc được chế ngự.

#### **5. Đây là con đường duy nhất để diệt khổ thân và khổ Tâm**

Khổ thân ở đây là sự đau nhức trong cơ thể, những sự khó chịu trong thân; và khổ tâm là tâm đau khổ, xuống tinh thần, thất vọng, giận hờn, ghét bỏ v.v... Khi ngồi thiền một thời gian lâu bạn cảm thấy đau nhức. Lúc đầu có thể bạn không chế ngự được đau nhức, nhưng nếu bạn kiên nhẫn quán sát hay ghi nhận sự đau, và khi Tâm Định của bạn mạnh mẽ thì đau nhức sẽ biến mất, và bạn chế ngự được cơn đau. Có thể sự đau nhức kéo dài, nhưng nhờ Chánh Niệm bạn có thể sống với cơn đau và chấp nhận sự đau nhức. Như Đại Đức Anuruddha nói: *"Khi bạn có thể sống với sự đau nhức, chấp nhận đau nhức thì tâm của bạn sẽ không bị quấy nhiễu, loạn động. Một khi tâm bạn không còn bị quấy nhiễu bởi sự đau nhức của cơ thể thì có thể nói đau nhức không còn nữa"*.

Sống với đau nhức  
Chấp nhận đau nhức  
Tâm không loạn động,  
Không bị quấy nhiễu  
Tâm không loạn động,  
Không bị quấy nhiễu

## Đau có như không

Như vậy, muốn loại trừ hay chế ngự khổ thân, chúng ta phải hành Thiền Minh Sát. Bạn cũng có thể chế ngự được khổ tâm: xuống tinh thần, thất vọng, giận dữ, ghét bỏ v.v... nhờ hành Thiền Minh Sát. Và khi việc hành thiền của bạn tiến triển, tâm bạn đạt đến tầng mức cao nhất thì khổ thân và khổ tâm sẽ bị tiêu diệt hoàn toàn.

Khổ tâm là một Tâm Sở, lo âu phiền muộn cũng là một Tâm Sở. Chúng luôn luôn liên kết với nhau. Bạn có thể chế ngự, loại trừ hay tránh xa những Tâm Sở bất thiện này nhờ hành Thiền Minh Sát.

Mỗi thời điểm tâm chỉ nhận một đối tượng. Tâm không thể nhận hai đối tượng cùng lúc. Tôi nghĩ rằng chúng ta thật may mắn khi tâm chỉ ghi nhận được một đối tượng. Nếu tâm có thể nhận hai hay nhiều đối tượng một lúc thì đau khổ của chúng ta còn lớn hơn nhiều. Nhờ ở chỗ mỗi thời điểm tâm chỉ ghi nhận một đối tượng nên chúng ta mới có thể chế ngự khổ tâm và lo âu phiền muộn bằng cách thực hành Thiền Minh Sát. Lấy sự sân hận làm thí dụ. Chẳng hạn tôi đang giận ông A. Càng nghĩ đến ông A thì cơn giận tôi càng gia tăng. Cơn giận của tôi tăng mãi bởi vì tôi đã lấy ông A làm đối tượng cho tâm. Nhưng khi tôi đã chuyển tâm tôi từ sự nghĩ đến ông A, nguồn gốc của sự giận dữ, sang chính sự giận dữ. Nghĩa là thay vì chú tâm vào ông A, tôi chú tâm vào chính sự giận dữ. Vào lúc tôi chuyển sự chú tâm vào chính sự giận dữ thì lúc lấy ông A không còn hiện diện trong tâm tôi nữa. Ông A, đối tượng của sự giận dữ, hay nguyên nhân của sự giận dữ không còn ở trong tâm tôi nữa thì sự giận dữ cũng biến mất luôn. Đây là phương cách có hiệu quả để điều phục những Tâm Sở bất thiện. Phương pháp này có vẻ đơn giản nhưng rất hiệu quả vì chúng ta đã áp dụng Chánh Niệm một cách mạnh mẽ để đối trị với phiền não. Đây là phương pháp tốt đẹp giúp chúng ta đương đầu với các phiền não như tham ái, dính mắc, sân hận, ghét bỏ, xuống tinh thần, lo âu, phiền muộn v.v... Bất kỳ Tâm Sở gì khởi sinh chúng ta cũng có thể điều phục chúng bằng chánh niệm. Khi Chánh Niệm của ta mạnh mẽ thì những Tâm Sở bất thiện trên chắc chắn sẽ biến mất. Bởi thế Đức Phật dạy: *Đây là con đường duy nhất để... chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc.*

### **6. Đây là con đường duy nhất để đạt Thánh Đạo.**

Khi đọc sách về Phật Giáo, bạn sẽ gặp chữ Đạo nhiều lần. Đôi lúc chữ Đạo được viết bằng chữ thường, nhưng phần lớn được viết bằng chữ Hoa. Đạo là một từ kỹ thuật để chỉ cho một nhóm gồm tám yếu tố hay còn gọi là Bát Chánh Đạo (Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định). Tám chi của Bát Chánh Đạo khởi sinh vào lúc đạt Thánh Đạo hay Giác Ngộ. Vào lúc đạt Thánh Đạo hay Giác Ngộ, tám yếu tố của Bát Chánh Đạo cùng khởi sinh với một tâm được

Chữ Giác Ngộ là một từ kỹ thuật khó hiểu. Người ta đã dùng chữ Giác Ngộ một cách tự do, thoải mái, nhưng chỉ một ít có thể thực sự hiểu được chữ này. Nếu không có một định nghĩa đúng về chữ Giác Ngộ chúng ta sẽ hiểu sai lạc ngay. Tùy theo người dùng, tùy theo tôn giáo chữ Giác Ngộ được hiểu nghĩa khác nhau.

Chữ Giác Ngộ trong Đạo Phật khác hẳn chữ Giác Ngộ trong các tôn giáo khác và khác hẳn chữ Giác Ngộ được dùng trong các học thuyết chính trị v.v...

Nói đến Giác Ngộ, chúng ta cần biết Giác Ngộ là gì. Theo Phật Giáo, Giác Ngộ có nghĩa là: **"cùng lúc loại trừ phiền não và trực tiếp thấy rõ Niết Bàn"**, thấy rõ Niết Bàn như mặt đối mặt với Niết Bàn. Đối với một thiền sinh hành Thiền Minh Sát, khi họ có tiến bộ từ thấp lên cao, càng ngày họ càng đạt được các tuệ giác cao hơn. Nhờ liên tục Tinh Tấn hành thiền như vậy, đến một lúc nào đó, một loại tâm từ trước đến nay chưa từng có, xuất hiện trong tâm họ. Tâm này, được đi kèm với một số Tâm Sở thích hợp, có một cường lực cực kỳ mạnh mẽ loại trừ tận gốc phiền não, và phiền não nào đã được loại trừ sẽ không trở lại nữa, cùng lúc tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng. Như vậy, Giác Ngộ hay Đạt Thánh Đạo là những gì xảy ra vào thời điểm ấy - vào thời điểm mà tâm này khởi sinh, loại trừ phiền não và lấy Niết Bàn làm đối tượng. Tâm này gọi là Đạo Tâm. Như vậy, để đạt Thánh Đạo chỉ có nghĩa đơn giản là Giác Ngộ. Vào lúc bạn thật sự đạt Thánh Đạo, bạn Giác Ngộ, loại trừ phiền não và lấy Niết Bàn làm đối tượng. Có bốn thánh đạo hay bốn tầng mức giác ngộ, nên cũng có bốn loại Đạo Tâm. Mỗi Đạo Tâm tận diệt hay làm suy yếu một số phiền não và khi đạt đến Đạo Tâm thứ tư thì tất cả mọi phiền não đều bị tận diệt. Muốn đạt Thánh Đạo, đạt được loại tâm có khả năng tận diệt mọi loại phiền não này chỉ có Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất.

## **7. Đây là con đường duy nhất để chứng ngộ Niết Bàn.**

Chứng Ngộ Niết Bàn hay Đạt Thánh Đạo là một. Chúng ta có thể nói Đạt Thánh Đạo nghĩa là Đạt Đạo Tâm và Chứng Ngộ Niết Bàn là Đạt Đạo Quả. Sau Đạo Tâm thì Quả Tâm đến ngay. Tức khắc theo sau Đạo Tâm là hai hay ba sát na của Quả Tâm. Nếu có sự hiểu biết chút ít về Abhidhamma (Vi Diệu Pháp) thì bạn sẽ hiểu rõ ràng về vấn đề này. Cần phải nói thêm là cả Đạo Tâm và Quả Tâm đều lấy Niết Bàn làm đối tượng, và "thấy" Niết Bàn một cách trực tiếp. Cả hai thời điểm trên đều được gọi là thời điểm Chứng Ngộ Niết Bàn.

Tóm lại, Đức Phật đã dạy chúng ta *Chánh Niệm là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sinh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ (bốn nền tảng của Chánh Niệm).*

## **8. Bốn nền tảng của Chánh Niệm**

Chúng ta cần tìm hiểu các chữ "nền tảng" và "chánh niệm". Trước tiên cần biết thế nào là chánh niệm. Tất cả chúng ta đều đã hành thiền nhiều năm, nhưng đôi khi có ai hỏi: Thế nào là Chánh Niệm chúng ta có thể trả lời không xác đáng. Chánh Niệm hay Minh Sát được dịch từ chữ Pāli "*Sati*", và bài kinh này được gọi là "*Satipaṭṭhāna*". Ta có chữ *Sati* ở đây. Ta dịch *Sati* là "Chánh Niệm" hay "Minh Sát" có nghĩa là chú tâm quán sát một cách rõ ràng, tinh tường. Khó có thể tìm một chữ nào để dịch đúng hơn. Theo nguyên ngữ, *Sati* có nghĩa là "nhà", nhưng theo nghĩa thông thường thì *Sati* có nghĩa rộng hơn và bao trùm hơn chỉ là "nhà" suông. Chú giải định nghĩa *Sati* là nhà, nhưng đặc tính của nó là không rời hợt, có nghĩa là không trôi nổi trên bề mặt. Nếu đúng là *Sati* thì nó phải không rời hợt, bề mặt mà phải đi sâu vào đối tượng. Bởi vậy, tôi thường hay nhắc nhở các thiền sinh là hãy "ý thức trọn vẹn đối tượng" hay hãy "ý thức xuyên suốt đối tượng". *Sati* có công năng hay đem đến kết quả là không bỏ mất đối tượng. Bao lâu chúng ta có *Sati* hay có Minh Sát thì chúng ta không bỏ mất đối tượng, không quên đối tượng. Chánh Niệm hay Minh Sát chẳng khác nào một người gác cửa đang đứng tại cửa kiểm soát người ra kẻ vào.

"Nền tảng" hay "căn bản" của Chánh Niệm, thực sự có nghĩa là "thiết lập" hay "xây dựng", "thiết lập vững chắc chánh niệm", "Chánh Niệm được xây dựng vững chắc". Chữ *Satipaṭṭhāna* được dịch là "nền tảng của chánh niệm", "nền tảng của minh sát", nhưng phải hiểu đó là sự thiết lập Chánh Niệm một cách vững chắc, một cách kiên cố. Trong Kinh Đại Niệm Xứ này, Đức Phật nói đến bốn nền tảng của Chánh Niệm hay bốn nền tảng của minh sát. Khi hành Thiền Minh Sát trong một khóa thiền như thế này, các bạn thực hành tất cả bốn nền tảng. Nhưng không phải bạn thực tập tuần tự từng căn bản một như kinh điển đã ghi ra mà tùy theo sự hiện diện của đề mục, bạn áp dụng một loại nền tảng hay phương cách Chánh Niệm thích hợp. Trong thực hành bạn phải Chánh Niệm trên đối tượng hiện tại. Bạn không thể bỏ qua đối tượng hiện tại. Đối tượng hiện tại có lúc là Thân, có lúc là Thọ, có lúc là Tâm và có lúc là Pháp. Đối tượng nào nổi bật trong hiện tại thì chú tâm minh sát vào đối tượng đó. Bạn phải chú tâm Chánh Niệm vào đề mục đang hiện diện, đừng lựa chọn. Đó là lý do tại sao Thiền Minh Sát còn được gọi là "sự ý thức không lựa chọn". Điều này có nghĩa là khi hành thiền, bạn không được lựa chọn đề mục mà hãy chú tâm minh sát những gì đang xuất hiện trong hiện tại.

Sau khi cho biết ích lợi của việc hành Thiền Minh Sát, Đức Phật chỉ dẫn tóm lược cho chúng ta cách hành thiền theo bốn căn bản của sự minh sát. Bốn căn bản đó là gì?

***Tỳ khưu trú trong thân quán sát thân, tinh cần (nhiệt tâm), ý thức sáng suốt (tỉnh giác) và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong thân.***

Đây chỉ là một câu vắn tắt nhưng có nhiều ý nghĩa.

"Trú trong thân quán sát thân". Câu kinh Pāḷi nguyên bản là "**Kāye, 'kāyā nupassive', viharati..**".

**Kāyā nupassive** có nghĩa là: quán sát thân, theo dõi thân, hay niệm thân.

**Viharati** có nghĩa là trú hay ở.

**Kāye** có nghĩa là trên thân hay trong thân.

Toàn câu có nghĩa là: "Trú trong thân, quán sát thân".

Câu này có nghĩa là khi tâm 'hiện tại' đang "trú trên thân" hay 'hiện tại' đang "chú tâm vào thân" thì hãy quán sát thân, đừng trú trên thân mà quán sát thọ, vì 'hiện tại' chỉ có thân là đề mục đang nổi bật. Tương tự như vậy, đừng trú trên thân mà quán sát tâm, đừng trú trên thân mà quán sát thọ hay quán sát pháp...

Tóm lại, khi Thầy Tỳ Khưu thực hành Chánh Niệm quán sát thân thì phải quán sát thân một cách thật tinh tế, thật chính xác, thật rõ ràng. Thầy Tỳ Khưu khi tâm trú trong thân hay ở trong thân thì phải quán sát hay minh sát thân chứ không trú trên thân mà quán sát cảm thọ, quán sát tâm hoặc quán sát con người v.v... Đức Phật nhấn mạnh rằng khi quán sát đối tượng, Thầy Tỳ Khưu phải quán sát một cách tinh tế, chính xác. Khi quán sát thân, Thầy Tỳ Khưu phải tinh cần, Thầy Tỳ Khưu phải có ý thức sáng suốt (tỉnh giác) và Thầy Tỳ Khưu phải chánh niệm.

### **Tinh Cần**

Tinh cần (nhiệt tâm) được dịch từ chữ "*ātāpī*". Thông thường khi một chữ được dịch sang ngôn ngữ khác thì bị đánh mất một ít ý nghĩa. Nguyên gốc *ātāpī* là *ātāpa*. *Ātāpa* có nghĩa là "sức nóng của mặt trời". Sức nóng của mặt trời có thể làm cho các vật bị nung nóng lên. Những vật nào bị ánh nắng mặt trời thiêu đốt sẽ bị héo úa và có thể bị cháy luôn. Cũng vậy, sự tinh cần (nhiệt tâm) sẽ nung nóng hay đốt cháy phiền não. Trong tiếng Pāḷi, tinh cần được gọi là *ātāpa*, và người có tinh cần được gọi là *ātāpī*, chữ "*t*" chỉ cho sự sở hữu, sự có. Như vậy, một người có *ātāpa* được gọi là *ātāpī*. Khi đọc kinh điển tiếng Pāḷi, đọc đến chữ *ātāpī* thì trong tâm ta sẽ có hình ảnh một ngọn lửa Tinh Tấn đang đốt cháy phiền não. Khi dịch chữ *ātāpī* hay *ātāpa* sang nghĩa Tinh Cần (nhiệt tâm) ta đã đánh mất hình ảnh ngọn lửa này. Như vậy, *ātāpī* có nghĩa là người có nỗ lực thật sự, không phải là người thiếu nỗ lực. Người này đã nỗ lực Chánh Niệm thật sự, và người này có ý thức sáng suốt.

Khi Đức Phật còn là Bồ Tát, Ngài ngồi dưới cội cây Bồ Đề, và có tâm nguyện thật vững chắc:



*"Dầu cho máu cạn, thịt khô, và thân này chỉ còn da bọc gân xương, ta sẽ không rời khỏi chỗ này nếu không giác ngộ, ta sẽ nỗ lực Tinh Tấn cho đến khi đạt thành chí nguyện".*

Sự nỗ lực Tinh Tấn như thế mới gọi là Tinh Cần hay Chánh Tinh Tấn. Như vậy, muốn có Chánh Tinh Tấn phải có một ý chí dũng cảm, quyết tâm thực sự, và sự dũng cảm Tinh Tấn này là để thiêu đốt phiền não. Chữ *ātāpī* bao gồm tất cả những nỗ lực Tinh Tấn mà ta đã đề cập đến. Chánh Tinh Tấn ở đây là Chánh Tinh Tấn trong Bát Chánh Đạo. Chánh Tinh Tấn phải trong ý nghĩa nỗ lực thiêu đốt phiền não, loại trừ những Tâm Sở bất thiện bằng cách vun bồi những Tâm Sở thiện.

Các bạn đã thể hiện nỗ lực Tinh Tấn bằng cách đến đây tham dự một khóa thiền dài hạn như thế này. Nhưng không phải chỉ tham dự khóa thiền là đủ, bạn phải thực tâm nỗ lực Tinh Tấn trong suốt khóa thiền. Chỉ có nỗ lực Tinh Tấn liên tục, bạn mới có thể ngăn chặn và loại trừ các Tâm Sở bất thiện, vun bồi Tâm Sở thiện. Trong bài kinh này, Đức Phật đã dùng chữ *ātāpī* để chỉ những vị Tỳ Khưu, tức là những ai thấy rõ sự khổ trong vòng luân hồi nỗ lực Tinh Tấn hành Thiền Minh Sát, và sự nỗ lực Tinh Tấn này là để đốt cháy phiền não.

### ***Ý thức sáng suốt hay tỉnh giác***

Ý thức sáng suốt hay tỉnh giác là thấy một cách rõ ràng. Bất kỳ đề mục nào Tỳ Khưu để tâm đến, Tỳ Khưu sẽ thấy một cách rõ ràng. Thấy rõ ràng là thấy xuyên suốt đối tượng, thấy bằng trí tuệ của mình. Chẳng hạn, khi chú tâm vào hơi thở, thiền sinh sẽ thấy hơi thở một cách rõ ràng. Thiền sinh thấy rõ hơi thở vào khác hẳn hơi thở ra, và hơi thở ra cũng khác hơi thở vào. Thiền sinh cũng thấy rõ hơi thở khởi sinh và hoại diệt, và lúc bấy giờ chỉ có hơi thở và sự ý thức hơi thở mà chẳng có cái gì gọi là người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà gì cả. Sự hiểu biết rõ ràng như vậy gọi là tỉnh giác. Khi có tỉnh giác hay có sự hiểu biết rõ ràng về một vật nào đó thì bạn sẽ hiểu rõ mọi khía cạnh của vật đó. Lúc mới đầu hành thiền, thiền sinh khó giữ tâm trên đối tượng, khi tâm ở trên đối tượng thiền sinh cũng khó nhận thấy hơi thở một cách rõ ràng chính xác. Thiền sinh không thấy thuần hơi thở thôi mà thấy một cái gì pha lẫn, lộn xộn và mù mịt. Về sau, nhờ Định Tâm và sự thực hành phát triển, thiền sinh sẽ thấy đối tượng ngày một rõ ràng hơn, rồi thiền sinh sẽ thấy sự sinh diệt của hơi thở v.v... Như vậy, ý thức sáng suốt hay sự thấy biết rõ ràng (tỉnh giác) không đến ngay từ lúc đầu, nhưng sẽ đến sau khi bạn đã đạt được một số kinh nghiệm thực hành.

### ***Định Tâm***

Muốn ý thức sáng suốt hay hiểu biết rõ ràng khởi sinh, cần phải có những điều kiện khác: Đó là Định Tâm. Không có Định Tâm thì sẽ không có sự thấy biết rõ ràng. Định Tâm là một Tâm Sở giữ cho những thành phần của tâm trụ vào đối tượng, không để chúng tản

mạn bên ngoài. Định Tâm thường được mô tả là trạng thái của tâm có thể trụ trên đối tượng một thời gian dài. Chẳng hạn, nếu lấy hơi thở làm đối tượng thì lúc có Định Tâm, tâm sẽ ở trên đối tượng là hơi thở mà không hướng đến một nơi nào khác. Vào mỗi thời điểm Tâm Sở Định đều giữ tâm và những thành phần của chúng liên kết, hội tụ vào đối tượng. Định Tâm gom giữ tâm chặt chẽ, không để cho chúng hướng đi nơi khác. Định Tâm là một điều kiện cần thiết để Ý Thức Sáng Suốt khởi sinh. Khi Định Tâm phát triển, tâm không vọng động, không bị phiền não chi phối, yên tĩnh tĩnh lặng, lúc ấy tâm mới có đủ khả năng, đủ sáng suốt nhìn thấy chân tướng của sự vật. Nước cần được để lắng yên, không cặn bã quấy động ta mới thấy xuyên suốt được. Cũng vậy, tâm có nhiều phiền não chi phối, quấy động nên cần được an định, tĩnh lặng. Bao lâu tâm còn bị phiền não chi phối thì ta không thể thấy sự vật rõ ràng, chính xác. Khi chúng ta có Định Tâm tốt thì phiền não, chướng ngại được chế ngự. Khi phiền não không khuấy động, tâm sẽ sáng suốt, và đó là lúc ý thức sáng suốt khởi sinh, đồng thời chân tướng của sự vật sẽ được phô bày một cách rõ ràng.

Hãy đọc lại đoạn kinh trên:

***Tỳ khưu trú trong thân quán sát thân, tinh cần, ý thức sáng suốt (tĩnh giác) và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong thân.***

Trong đoạn kinh trên, ta thấy có ba yếu tố được nói đến là: *Tinh Cần, Ý Thức Sáng Suốt và Chánh Niệm*. Mặc dầu Định Tâm không được nói đến trong đoạn văn này, nhưng chúng ta phải hiểu là Định Tâm đã được bao gồm trong đó. Đôi khi trong một câu văn, vài chữ có thể bị bỏ sót, nhưng phải hiểu là chúng đã nằm trong đó rồi. Chẳng hạn có một người thợ săn theo dõi dấu chân nai để biết hướng đi của nai; lúc theo dõi đến một tảng đá phẳng thì không thấy dấu chân nai nữa, vì chân nai không thể để dấu trên tảng đá phẳng. Nhưng lúc băng ngang tảng đá, người thợ săn thấy lại dấu chân nai. Người thợ săn suy ra rằng con nai đã băng ngang qua tảng đá và tiếp tục đi. Người thợ săn thấy được dấu chân nai ở đoạn đầu và đoạn cuối nên có thể suy ra đoạn giữa. Cũng vậy, Chánh Niệm là đoạn đầu, Ý Thức Sáng Suốt là đoạn cuối, ta suy ra Định ở đoạn giữa. Trong câu văn trên Chánh Niệm được đặt sau, nhưng thực ra trong khi thực hành thì Chánh Niệm phải đặt ngay sau Tinh Tấn (Tinh Tấn - Chánh Niệm - Ý Thức Sáng Suốt).

Trong câu trên, vì yếu tố định đã bao hàm trong đó, nên ta có bốn yếu tố căn bản trong việc hành thiền: "Tinh Tấn - Chánh Niệm - Định Tâm và Ý Thức Sáng Suốt". Khi hành thiền, bốn yếu tố hay bốn Tâm Sở này phải hoạt động một cách hài hòa. Nhưng còn một Tâm Sở khác cũng đóng vai trò rất quan trọng trong việc hành thiền, đó là: Đức Tin.

### ***Đức Tin***

Không có Đức Tin, chúng ta sẽ không hành thiền. Đức tin ở đây không phải là Đức tin mù quáng mà là sự tin tưởng vào Đức Phật và tin vào chân lý, những lời dạy của Ngài. Chúng

ta tin tưởng rằng khi chú tâm vào những đề mục Thân, Thọ, Tâm, Pháp này thì tâm ta sẽ không loạn động, phiền não sẽ không chi phối. Và một khi tâm đã an tịnh tĩnh lặng thì ta sẽ thấy rõ bản chất thực sự của mọi sự vật trên thế gian, đó là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Khi thấy được chân tướng của sự vật thì chúng ta sẽ hết khổ. Đây là một loại Đức Tin thật sự, một loại tin tưởng căn bản, và những điều tin tưởng này có thể được minh chứng qua sự thực hành. Như vậy, chúng ta cần có nhiều Đức Tin vì không có Đức Tin thì không việc gì có thể thành tựu được. Bởi thế Đức Tin là một yếu tố quan trọng trong việc hành thiền. Mặc dầu, trong lúc hành thiền Đức Tin không hiển lộ một cách rõ ràng khiến ta có thể thấy được, nhưng Đức Tin vẫn tiềm tàng trong đó, và hoạt động một cách hài hòa với những yếu tố khác. Như vậy, có tất cả năm yếu tố chủ yếu trong việc hành thiền. Tiếng Pāli gọi là *Indriya*, được dịch là Năm Quyền hay Năm Căn (Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ). Các thiền sư khi dạy thiền thường hay nhắc đến năm yếu tố này. Năm quyền này cần phải hoạt động đồng thời và hài hòa với nhau. Muốn hành thiền một cách tốt đẹp, chúng ta phải phát triển năm yếu tố này cùng lúc và hài hòa với nhau. Như chúng ta đã nói, thoát đầu mới hành thiền, thiền sinh có thể thiếu ý thức sáng suốt, nhưng về sau khi Định Tâm đã được phát triển thiền sinh sẽ thấy sự vật một cách rõ ràng, và năm yếu tố này sẽ hoạt động một cách hài hòa. Nếu chúng không hoạt động hài hòa thì những gì sẽ xảy ra? Câu trả lời là chúng ta sẽ thất bại, và việc hành thiền sẽ không có kết quả tốt.

### **Quân bình Tinh Tấn và Định**

Khi hành thiền, hai yếu tố Tinh Tấn và Định Tâm là hai yếu tố quan trọng cần được quân bình. Nếu Tinh Tấn và Định Tâm không quân bình, yếu tố này trội hơn yếu tố kia, việc hành thiền sẽ thất bại. Tinh Tấn phải vừa đủ, không quá nhiều cũng không quá ít.

Đôi lúc, chúng ta cố gắng hết sức bởi vì chúng ta muốn đạt được cái gì đó. Vì tham muốn đạt được cái gì đó nên chúng ta cố gắng nỗ lực, nhưng vì có quá nhiều nỗ lực nên tâm bị dao động và bất an. Bị dao động và bất an chi phối thì Định Tâm cũng mất luôn. Như vậy, quá nhiều Tinh Tấn cũng không tốt.

Nhưng nếu ít Tinh Tấn thì sao? Chúng ta sẽ bị buồn ngủ và làm biếng chi phối nên cũng không thể Định Tâm được. Như vậy, Tinh Tấn không được nhiều quá cũng không được ít quá. Cần nhớ một điều về sự Tinh Tấn và Định Tâm là: khi yếu tố này quá trội thì yếu tố kia bị giảm sút. Có quá nhiều tinh tấn, Định Tâm bị giảm sút, nhưng không có đủ Tinh Tấn, Định Tâm cũng bị giảm sút.

Định Tâm cũng không được nhiều quá. Khi Định Tâm quá nhiều chúng ta trở nên biếng nhác, có khuynh hướng muốn được nhàn nhã thoải mái nên Tinh Tấn bị sụt giảm. Giả sử chúng ta đang hành thiền và Định Tâm đang tốt đẹp. Khi Định Tâm tốt ta không cần nhiều

nỗ lực Tinh Tấn nhưng tâm vẫn ở trên đờ mục. Do ở chỗ không cần cố gắng nhiều vẫn Định Tâm dễ dàng khiến ta có khuynh hướng lợi là tinh tấn. Vì Tinh Tấn lợi là nên sức mạnh Tinh Tấn sụt giảm khiến tâm ta trở nên trì độn, lười biếng, giải đãi dẫn đến đã dưng, buồn ngủ. Trong trường hợp này chúng ta cần phải thúc đẩy Tinh Tấn bằng cách nỗ lực Tinh Tấn hơn lên, chú tâm kháng khí vào đờ mục hơn; đôi khi cần phải liên tiếp ghi nhận nhiều đờ mục hơn. Khi phải ghi nhận nhiều đờ mục khác nhau liên tiếp như vậy tâm sẽ hoạt động hơn và Tinh Tấn sẽ gia tăng để quân bình với Tâm Định.

*(Theo Hòa Thượng Mahasi thì lúc ghi nhận nhiều đờ mục ta có thể ghi nhận cảm giác ngồi và cảm giác nhiều nơi trong cơ thể. Ví dụ:*

- Chú tâm vào sự **ngồi** tức là lướt từ đỉnh đầu cho đến rốn xuyên qua các điểm: đỉnh đầu, trán, mắt phải, mắt trái, tai phải, tai trái, mũi, miệng, cằm, cổ, ngực, bụng (qua nhiều điểm)

- Rồi Chú tâm vào cảm giác ở **mông** tiếp xúc với sàn nhà;

- Chú tâm vào sự **ngồi** tức là lướt từ đỉnh đầu cho đến rốn xuyên qua các điểm: đỉnh đầu, trán, mắt phải, mắt trái, tai phải, tai trái, mũi, miệng, cằm, cổ, ngực, bụng (qua nhiều điểm)

- Chú tâm vào cảm giác ở **chân** tiếp xúc với sàn nhà.

- Chú tâm vào sự **ngồi** tức là lướt từ đỉnh đầu cho đến rốn xuyên qua các điểm: đỉnh đầu, trán, mắt phải, mắt trái, tai phải, tai trái, mũi, miệng, cằm, cổ, ngực, bụng (qua nhiều điểm)

- Chú tâm vào cảm giác ở **đầu gối**.

- Lại chú tâm vào sự **ngồi** tức là lướt từ đỉnh đầu cho đến rốn xuyên qua các điểm: đỉnh đầu, trán, mắt phải, mắt trái, tai phải, tai trái, mũi, miệng, cằm, cổ, ngực, bụng (qua nhiều điểm)

- Chú tâm vào cảm giác ở **vai**.

- Lại chú tâm vào sự **ngồi** tức là lướt từ đỉnh đầu cho đến rốn xuyên qua các điểm: đỉnh đầu, trán, mắt phải, mắt trái, tai phải, tai trái, mũi, miệng, cằm, cổ, ngực, bụng (qua nhiều điểm)

- Chú tâm vào cảm giác hai **tay** đụng nhau

- Lại chú tâm vào sự **ngồi** tức là lướt từ đỉnh đầu cho đến rốn xuyên qua các điểm: đỉnh đầu, trán, mắt phải, mắt trái, tai phải, tai trái, mũi, miệng, cằm, cổ, ngực, bụng (qua nhiều điểm)

Cứ như thế chú tâm hết bên phải lại sang bên trái, chỗ tiếp xúc nào không có cảm giác thì

*cũng chú tâm một lát, sau đó, lại chú tâm đến điểm khác. Chỗ chú tâm chỉ bằng cỡ đồng XU.*

Như vậy, Tinh Tấn và Định phải được quân bình để việc hành thiền được tốt đẹp và Ý Thức Sáng Suốt phát triển.

Đôi khi đang có sự Định Tâm tốt đẹp bỗng nhiên Định Tâm sút giảm đột ngột. Tại sao vậy? Bởi vì chúng ta đã thêm nhiều Tinh Tấn quá. Có một điều mà thiền sinh thường gặp phải là khi thấy Tâm Định tốt đẹp liền cố gắng Tinh Tấn thêm lên nghĩ rằng làm như thế Định Tâm càng tốt đẹp hơn và tuệ giác càng phát sinh nhiều hơn. Nhưng vì thêm quá nhiều Tinh Tấn nên Tinh Tấn và Định thiếu quân bình do đó kết quả đã đi ngược lại những gì ta muốn.

Đôi khi đang hành thiền và Định Tâm đang tốt đẹp. Mặc dầu Định Tâm đang tốt đẹp, nhưng bỗng nhiên thiền sinh cảm thấy buồn ngủ và gục. Tại sao vậy? Bởi vì có quá nhiều Tâm Định nên Tinh Tấn và Định thiếu quân bình. Nếu có quá nhiều Định Tâm cần phải làm cho Tâm Định giảm xuống và tăng cường Tinh Tấn bằng cách lần lượt chú tâm vào nhiều đề mục (như đã nói ở phần trên).

### **Quân Bình Đức Tin và Trí Tuệ:**

Đức Tin và Trí Tuệ phải cân bằng. Nếu Đức Tin nhiều hơn sẽ trở thành cả tin, quá sùng tín, quá mộ đạo đi đến cuồng tín, bất cứ cái gì cũng tin được. Quá nhiều Đức Tin có thể bị lôi cuốn quá đáng vào việc làm phước, giúp đỡ người khác. Tụng kinh quá nhiều làm cản trở việc hành thiền, dẫn đến chỗ quá tin tưởng nên nhiều khi thiếu suy tư phải trái, không phân biệt tà kiến và chánh kiến, bỏ quá nhiều thì giờ và năng lực vào việc làm phước, tin tưởng, sùng bái, cầu nguyện coi nhẹ việc hành thiền. Đức Tin rất cần thiết, nhưng trong lúc hành thiền phải biết quân bình với trí tuệ nếu không Đức Tin trở thành chướng ngại.

Mặt khác nếu quá nhiều trí tuệ, thông minh linh mẫn quá khiến tâm vọng động, suy tư quá nhiều trong lúc hành thiền. Do suy tư, đánh giá quá nhiều đưa đến việc thiền sinh tự lừa dối mình bằng nhiều cách. Những người có nhiều trí tuệ, nhưng thiếu Đức Tin sẽ coi nhẹ các việc làm phước, lễ bái, tụng kinh, kính trọng Phật, Pháp, Tăng... trong lúc đang hành thiền tâm lại suy nghĩ vào việc đánh giá xem mình đạt đến tuệ nào, so sánh với những điều mình đã học. Nhiều khi bị sự thông thái, sự suy tư quá trớn dẫn đến những hướng đi sai lạc khiến trở thành lấu cá, quanh co, ngụy biện, đánh lừa mình, đánh lừa sự thật. Chánh Niệm. Chánh Niệm là một Tâm Sở giúp cho các Tâm Sở khác hài hòa với nhau. Chánh Niệm đã giúp cho Tinh Tấn không trở nên quá trội hay quá sụt giảm. Chánh Niệm giúp cho Định Tâm không quá nhiều hay quá ít v.v... Như vậy, Chánh Niệm là một yếu tố điều

hòa các yếu tố kia trong việc hành thiền. Đó là lý do tại sao ta nói rằng Chánh Niệm luôn luôn cần thiết. Không bao giờ có chuyện Chánh Niệm quá trội. Chánh Niệm cần thiết trong mọi nơi giống như muối cần cho thức ăn, hoặc như một vị thủ tướng tài ba làm tất cả mọi việc nhà vua giao phó. Chánh Niệm là một yếu tố quan trọng trong năm yếu tố, nhưng mỗi yếu tố phải hoạt động một cách quân bình và hài hòa với các yếu tố kia.

### ***Tâm Quan Trọng của Sự Quân Bình Các Căn: Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ***

Như vậy hành thiền không phải dễ - tôi không muốn làm nản lòng các bạn - nhưng việc hành thiền thật ra không phải dễ dàng. Việc hành thiền rất vi tế. Chỉ cần các Tâm Sở không cân bằng một ít thôi cũng có thể hủy hoại việc tập trung tâm ý mà bạn đã cố gắng thiết lập. Tóm lại, năm Tâm Sở: Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ phải hoạt động cùng lúc và hài hòa. Ngũ căn chẳng khác nào các bộ phận trong một bộ máy. Mỗi bộ phận phải hoạt động một cách thích nghi, đúng đắn và hài hòa với các bộ phận kia. Nếu một bộ phận nào không hoạt động đúng đắn, thích nghi thì toàn thể bộ máy sẽ bị ảnh hưởng. Cũng vậy, các yếu tố trong Ngũ Quyền: Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ cần phải hoạt động nhịp nhàng hài hòa; nếu một yếu tố nào không hoạt động đúng đắn thích nghi thì tất cả các yếu tố kia đều bị xáo trộn, mất thăng bằng và việc hành thiền sẽ không đạt kết quả tốt đẹp. Bởi thế, mỗi yếu tố trong Ngũ Căn (ngũ quyền) cần phải hoạt động đúng đắn và hài hòa với các yếu tố kia.

### ***Loại trừ tham ái và ưu phiền trên thân***

Khi năm yếu tố hoạt động một cách hài hòa thì thiền sinh có tỉnh giác, và khi có tỉnh giác thì thiền sinh sẽ chế ngự được tham ái và ưu phiền (sân hận). Đó là kết quả mà thiền sinh đạt được từ sự tỉnh giác trong việc hành thiền. Trở về câu: "*Thầy tỳ khuru trú trong Thân quán sát Thân, tinh cần, ý thức sáng suốt (tỉnh giác) và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Thân*".

Nhiều bản kinh dịch là: *Thầy tỳ khuru trú trong Thân quán sát Thân, tinh cần, ý thức sáng suốt (tỉnh giác) và chánh niệm, 'sau khi đã' loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trong Thân*. Nhưng theo cấu trúc văn phạm Pāli thì câu này phải dịch là: "*loại trừ tham ái và ưu phiền*" chứ không có nghĩa là "sau khi". Mục đích của hành thiền là để loại trừ tham ái và ưu phiền. Nếu đã loại trừ tham ái và ưu phiền rồi thì đâu cần hành thiền nữa. Như vậy nên dịch là: *Trong khi tinh cần Chánh Niệm thì đồng thời chế ngự* hay *loại trừ* cùng lúc tham ái và ưu phiền chứ không nên dịch là 'sau khi' đã loại trừ tham ái và ưu phiền rồi mới Chánh Niệm. Điều này có nghĩa là thiền sinh loại trừ hay chế ngự tham ái và ưu phiền trong khi hành Thiền Minh Sát chứ không phải sau khi đã loại trừ tham ái và ưu phiền mới hành thiền. Trong khi hành Thiền Minh Sát thì hai phiền não tham ái và ưu phiền này bị chế ngự hay loại trừ. Tôi muốn các bạn hãy lưu ý điều này. (Ở đây cần có một sự giải thích liên quan đến cấu trúc văn phạm Pāli, nhưng như thế phức tạp và nhiều quá nên tôi đành bỏ

qua vậy).

Trong bản kinh chính ghi là “*Loại trừ tham ái và ưu phiền trong cõi đời*”. Theo chú giải, chữ cõi đời ở đây có nghĩa là loại trừ tham ái và ưu phiền khỏi đối tượng mà thiền sinh đang quán sát. ‘Trên cõi đời’ ở đây là trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp liên quan đến đối tượng quán sát. Khi nhìn thấy một đối tượng chúng ta có thể bị dính mắc vào đối tượng này. Nếu chúng ta cho đối tượng đó là đẹp, là tốt thì chúng ta sẽ bị dính mắc vào nó. Nếu chúng ta cho đối tượng đó là xấu hay đáng ghét chúng ta có thể giận, ghét... đối tượng đó. Như vậy, phiền não có thể xâm nhập tâm chúng ta khi chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, tiếp xúc, suy nghĩ.

### ***Ngăn ngừa phiền não phát sinh bằng Chánh Niệm***

Để ngăn ngừa phiền não phát sinh dưới hình thức tham ái và ưu phiền, chúng ta cần có một sự bảo vệ, và sự bảo vệ đó là Chánh Niệm. Khi chúng ta Chánh Niệm, phiền não không có cơ hội xâm nhập vào tâm chúng ta. Khi chúng ta Chánh Niệm, khi chúng ta có Ý Thức Sáng Suốt hay tỉnh giác, và khi chúng ta thấy đối tượng một cách rõ ràng, chúng ta sẽ thấy rõ đối tượng đến và đi, thấy rõ chúng là vô thường. Biết chúng vô thường nên chúng ta không dính mắc vào chúng. Như vậy, chúng ta có thể tránh được tham ái dính mắc và ưu phiền hay sân hận trên đối tượng nhờ hành Thiền Minh Sát. Dầu chúng ta dùng chữ chế ngự, loại trừ hay bất cứ một từ nào khác, nhưng thật ra đều có nghĩa là chúng ta đang tránh hay ngăn chặn phiền não phát sinh, chứ không phải phiền não đã đến rồi sau đó chúng ta mới chế ngự nó hoặc loại trừ nó. Nghĩa thật sự của loại trừ hay chế ngự là ngăn ngừa tham ái và ưu phiền phát khởi trong tâm ta. Tuy nhiên, nếu tham ái và ưu phiền khởi sinh thì chúng ta cũng lấy chúng làm đề mục Chánh Niệm để loại trừ chúng.

### ***Loại trừ phiền não vào lúc giác ngộ***

Khi nói đến sự giác ngộ chúng ta thường nói: "vào lúc giác ngộ" phiền não bị loại trừ. Nhưng phiền não nào được loại trừ vào lúc ấy? Phiền não quá khứ, phiền não hiện tại hay phiền não tương lai? Phiền não quá khứ đã trôi qua, nên chúng ta chẳng cần phải loại trừ; phiền não tương lai chưa đến, nên chúng ta cũng không thể làm gì được chúng. Còn phiền não hiện tại thì sao? Khi phiền não hiện diện thì không thể có giác ngộ. Giác ngộ là một Tâm Sở thiện và phiền não là một Tâm Sở bất thiện. Tâm Sở thiện và Tâm Sở bất thiện không thể cùng hiện diện. Như vậy, phiền não được loại trừ vào lúc giác ngộ không phải phiền não quá khứ, không phải phiền não hiện tại cũng không phải phiền não tương lai. Vậy phiền não nào được loại trừ đây?

Thật ra, những gì được loại trừ vào lúc giác ngộ theo tiếng Pāli không gọi chúng là loại trừ phiền não. Chúng được gọi là loại trừ tiềm năng của phiền não (*Anusaya*), có nghĩa là khả

năng khởi sinh. Cái mà Đạo Tâm loại trừ là tiềm năng hay "khả năng phát sinh phiền não" này. Khi một vật gì luôn luôn ở với ta, ta nói ta có vật đó. Chẳng hạn về việc hút thuốc. Giả sử bạn là người hút thuốc, nhưng ngay giờ phút này bạn không hút. Thế nhưng khi tôi hỏi: "Anh có hút thuốc không?" Bạn trả lời: "Tôi có hút thuốc". Bởi vì bạn đã hút thuốc trong quá khứ và bạn sẽ hút trong tương lai, hiện tại bạn chưa bỏ thuốc. Bởi thế, mặc dầu hiện tại bạn không hút thuốc, bạn vẫn trả lời: "Tôi hút thuốc". Cũng vậy, ngay lúc hiện tại đây, hy vọng tôi và các bạn không có phiền não trong tâm. Nhưng sau khi nghe Pháp xong, bạn đi ra ngoài và đạp phải vật nhọn hay bị ai xô đẩy bạn sẽ nổi giận. Và như vậy là phiền não đã phát sinh. Phiền não phát sinh khi có điều kiện. Bởi thế, ta nói ta có phiền não. Tôi có phiền não, bạn có phiền não. Ngay lúc hiện tại đây tôi và bạn không có phiền não, nhưng tiềm năng phát sinh phiền não vẫn còn trong tôi và bạn. Tiềm năng hay khả năng phát sinh phiền não này là cái mà Đạo Tâm loại trừ vào lúc giác ngộ. Thật ra, chẳng có phiền não nào được loại trừ vào lúc giác ngộ. Lúc giác ngộ, Đạo Tâm chỉ loại trừ được "khả năng phát sinh phiền não" mà thôi. Sở dĩ phiền não có thể phát sinh bởi vì còn có phiền não (nếu không còn phiền não thì đâu còn vấn đề phiền não phát sinh nữa). Bởi thế, khi nói chế ngự hay loại trừ tham ái và ưu phiền (sân hận) có nghĩa là tránh hay ngăn ngừa phiền não phát sinh. Chúng ta hãy lấy ví dụ về một cây xoài để hiểu thêm về sự loại trừ phiền não. Nếu bạn không muốn cây xoài ra trái, bạn có thể dùng thuốc hóa học để khiến cây xoài không ra trái được. Như vậy bạn không loại trừ trái của cây xoài trong quá khứ, bạn không loại trừ trái của cây xoài trong hiện tại, và bạn cũng không có loại trừ trái của cây xoài trong tương lai. Nhưng bạn loại trừ khả năng sinh trái của cây xoài. Cũng vậy, bạn không loại trừ phiền não trong quá khứ, bạn không loại trừ phiền não trong hiện tại, và bạn cũng không loại trừ phiền não trong tương lai. Nhưng bạn loại trừ khả năng phát sinh phiền não.

Nhưng làm thế nào để ngăn ngừa phiền não phát sinh?

Câu trả lời là: Phải hành Thiền Minh Sát.

### **Ba loại "loại trừ phiền não"**

Khi hành Thiền Minh Sát, chúng ta cố gắng tinh tấn, chúng ta quán sát chánh niệm, chúng ta Định Tâm và thấy sự vật một cách chính xác và rõ ràng. Khi chúng ta thấy sự vật một cách chính xác rõ ràng thì phiền não không có cơ hội đi vào tâm chúng ta. Bằng cách này, Thiền Minh Sát loại trừ phiền não.

### **Sát na loại trừ**

Khi hành thiền, chúng ta phải tinh cần, có ý thức sáng suốt hay tỉnh giác, và tâm chánh niệm khắng khít vào đề mục thì phiền não không vào được hay bị loại trừ, nhưng sự loại trừ hay chế ngự phiền não này chỉ là loại trừ bằng cách thay thế hay *sát na loại trừ*. Ở sát na này phiền não được loại trừ, nhưng ở sát na kế tiếp phiền não có thể đến. Đây là một



sự loại trừ rất ngắn ngủi. Được gọi là loại trừ bằng cách thay thế. Điều này có nghĩa là bạn đã loại trừ Tâm Sở Bất Thiện bằng cách: dùng Tâm Sở Thiện để thay thế cho Tâm Sở Bất Thiện. Bạn đã đặt Tâm Sở Thiện vào chỗ Tâm Sở Bất Thiện khiến cho Tâm Sở Bất Thiện không có cơ hội khởi sinh. Sự loại trừ này chỉ kéo dài trong một sát na. Sát na này phiền não bị loại trừ, nhưng sát na sau phiền não có thể khởi sinh trở lại. Vào sát na có minh sát, tham ái và ưu phiền (sân hận) được loại trừ bằng cách này. Khi bạn ra khỏi Thiền Minh Sát và bạn gặp một vài điều kiện giúp cho phiền não khởi sinh, phiền não sẽ sinh khởi trở lại.

### **Tạm thời loại trừ.**

Tạm thời loại trừ là loại trừ bằng cách đẩy đi nơi khác. Khi bạn đẩy một vật gì đi nơi khác, vật ấy sẽ ở chỗ mới một thời gian, không trở lại chỗ cũ ngay tức khắc. Chẳng hạn như bèo trên mặt nước. Khi bạn đẩy bèo đi nơi khác thì bèo không trở lại chỗ cũ ngay mà sẽ ở nơi mới một thời gian. Sau đó, bèo sẽ từ từ trở về chỗ cũ. Sự loại trừ hay từ bỏ này được gọi là "tạm thời loại trừ", hay "tạm thời từ bỏ" hoặc loại trừ bằng cách đẩy đi nơi khác. Sự loại trừ này đạt được qua cách hành thiền định và đạt được các tầng thiền. Khi một người đạt được các tầng thiền định, người ấy sẽ loại trừ được phiền não trong một thời gian. Có thể suốt ngày phiền não không đến với họ, có thể trong cả tuần hay cả tháng phiền não không đến. Nhưng sự loại trừ này cũng chỉ là tạm thời vì sau đó phiền não lại đến với họ.

### **Hoàn toàn loại trừ.**

Chữ Pāli gọi hoàn toàn loại trừ là *samuc-cheda*, có nghĩa là cắt đứt. Loại trừ bằng cách cắt đứt. Giống như cắt đứt hết gốc rễ cây khiến cây không mọc lại được. Như vậy, loại trừ hoàn toàn hay loại trừ một lần tất cả, được gọi là loại trừ bằng cách cắt đứt, và sự loại trừ hoàn toàn bằng cách cắt đứt này đạt thành vào lúc giác ngộ. Những phiền não được loại trừ vào sát na giác ngộ không bao giờ trở lại nữa.

Một vị A La Hán đã hoàn toàn loại trừ tất cả mọi phiền não. Ngài không còn tham ái, sân hận, không kiêu mạn, không ganh tị và không còn các loại phiền não khác. Ngay cả khi bị trêu chọc, chửi mắng, nói xấu, nói oan ức, đánh đập... các Ngài cũng không nổi giận. Khi thấy một vật dầu cho hấp dẫn đến đâu, đẹp đẽ đến đâu các Ngài cũng không mảy may khởi lên một chút tham ái, dính mắc. Các Ngài đã loại trừ phiền não bằng cách cắt đứt hoàn toàn.

### **Tạm thời loại trừ phiền não qua việc hành Thiền Minh Sát**

Tôi đã nói đến ba loại loại trừ. Trong lúc hành Thiền Minh Sát, chúng ta hiểu được hai loại

loại trừ. Tôi đã giải thích nhiều về loại loại trừ thứ nhất - **sát na loại trừ**.

Bây giờ chúng ta tìm hiểu sâu hơn về loại loại trừ thứ hai - **tạm thời loại trừ**.

Một khi bạn đã hành thiền tốt đẹp, bạn có thể loại trừ tham ái và ưu phiền trên đối tượng bạn đang quán sát thì bạn cũng có thể loại trừ tham ái và ưu phiền trên đối tượng bạn không quán sát, nghĩa là trong đối tượng bạn không lấy làm đề mục hành thiền.

Nếu bạn thực hành Thiền Minh Sát một cách tốt đẹp bạn sẽ có được hai loại loại trừ: Bạn kinh nghiệm được sự loại trừ tham ái và ưu phiền trên đối tượng đang quán sát - **đó là sát na loại trừ**. Và bạn cũng ngăn ngừa phiền não hay tham ái và ưu phiền khởi sinh trên những đối tượng không được quán sát. Đó là **tạm thời loại trừ**.

Chẳng hạn như bạn đang ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng, hai tay chồng lên nhau và chú tâm Chánh Niệm vào chuyển động của bụng. Lúc bấy giờ ‘chuyển động của bụng’ là đề mục bạn đang quán sát, và ‘cảm giác hai tay đang để chồng lên nhau’, ‘cảm giác móng đung vào sàn nhà’... là những đề mục bạn không quán sát. Khi phiền não trên đối tượng ‘chuyển động ở bụng được’ được loại trừ (sát na loại trừ) thì phiền não trên đối tượng ‘cảm giác ở tay’, ‘cảm giác ở móng’ cũng được loại trừ (tạm thời loại trừ).

Thông thường, khi mắt, tai, mũi, lưỡi... của ta tiếp xúc với các đối tượng liên hệ: hình sắc, âm thanh, mùi, vị... thì tham ái và sân hận khởi lên trong tâm ta. Nếu không thực hành Chánh Niệm trên các đối tượng đó thì chúng ta sẽ bị dính mắc hay ghét bỏ đối tượng ấy. Đó là chuyện thông thường xảy ra đối với mọi người. Nếu bạn là người thực hành Chánh Niệm tốt đẹp, bạn sẽ kinh nghiệm về việc loại trừ tham ái và ưu phiền trên đề mục bạn quán sát, lúc đó bạn cũng kinh nghiệm được việc ngăn ngừa tham ái và ưu phiền trên đề mục bạn không quán sát. Trên các đề mục quán sát bạn có sát na loại trừ, trên các đề mục không quán sát bạn có tạm thời loại trừ. Trong lúc hành Thiền Minh Sát, bạn thành tựu hai loại loại trừ đầu tiên, đó là sát na loại trừ và tạm thời loại trừ. Vào lúc giác ngộ, sự loại trừ hoàn toàn mới đạt được.

### ***Loại trừ tham ái và ưu phiền trên thân***

Nguyên bản kinh chính dùng chữ "trên cõi đời" Khi Đức Phật nói: Tỳ Khưu... loại trừ Tham ái và ưu phiền ‘trên cõi đời’ thì Ngài muốn nói Tỳ khưu... loại trừ tham ái và ưu phiền trên đối tượng mà tỳ khưu đang quán sát. Chẳng hạn như trong câu:

*Tỳ khưu trú trong thân quán sát thân, tinh cần, ý thức sáng suốt (tỉnh giác) và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trên cõi đời*

Thì chữ **trên cõi đời** có nghĩa là **trên thân**. Bởi vậy câu trên cần dịch lại theo chú giải cho rõ như sau:

*Tỳ khưu trú trong thân quán sát thân, tinh cần, ý thức sáng suốt (tinh giác) và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền trên **thân**.*

Tham ái ở đây có nghĩa là tham lam dính mắc, luyến ái, tham dục và những Tâm Sở tương đương khác. Ưu phiền ở đây không phải chỉ có nghĩa là ưu phiền thôi mà bao gồm cả sân hận, ghét bỏ, thù hận, xuống tinh thần, lo âu, phiền muộn... Có ba gốc rễ bất thiện là Tham, Sân, Si. Tham và Sân đã được nói đến ở đây. Tham ái (lobha) hay dính mắc, là gốc rễ bất thiện đầu tiên, Ưu phiền (dosa) hay sân hận là gốc rễ bất thiện thứ hai. Như vậy, khi nói đến tham ái là nói đến tất cả các hình thức của Lobha, và Ưu phiền là nói đến mọi hình thức của Dosa. Si mê hay Moha không được nói đến ở đây vì Moha rất khó ngăn ngừa hay loại trừ. Chú giải cho rằng: chế ngự hay loại trừ tham ái và ưu phiền có nghĩa là chế ngự tất cả năm chướng ngại, bởi vì khi hai yếu tố mạnh mẽ nhất trong năm chướng ngại là tham, sân đã được đề cập đến thì những chướng ngại còn lại là bất an-hối hận, đã dục-buồn ngủ, hoài nghi cũng được đề cập đến.

Như vậy, câu trên chúng ta phải hiểu như vậy:

*Tỳ khưu thực hành việc quán sát thân bằng cách nỗ lực Tinh Tấn, Chú tâm Chánh Niệm, đạt Tâm Định, Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt (tinh giác), và ngay lúc có Tinh Tấn, Chánh Niệm, Định Tâm và Ý Thức Sáng Suốt ấy đã đồng thời ngăn ngừa hay loại trừ được tham ái và ưu phiền phát sinh.*

Đối với các đối tượng của Thọ, Tâm và Pháp cũng vậy.

Bạn đã biết bốn căn bản hay bốn nền tảng của sự thiết lập chánh niệm. Sở dĩ có bốn vì có bốn loại đối tượng: thân, thọ, tâm, pháp

### **Quán sát thân hay niệm thân:**

Thân không có nghĩa là toàn thể thân thể vật chất mà là một nhóm yếu tố hay thành phần và đặc tính của vật chất. Hơi thở cũng được gọi là thân, những thành phần và đặc tính khác của thân như: cứng, mềm, dính hút, chuyển động, nóng lạnh cũng được gọi là thân... Chữ thân ở đây phải hiểu là tất cả những gì liên hệ với thân.

### **Quán sát thọ hay niệm thọ.**

Thọ là một Tâm Sở. Bây giờ ta đau ở thân và ta kinh nghiệm được sự đau vật chất này bằng tâm của ta. Trong tâm ta có một Tâm Sở gọi là Thọ. Bởi vì đây là một sự đau, nên cảm thọ đây là cảm thọ đau. Khi Đức Phật nói: Tỳ khưu quán sát thọ có nghĩa là quán sát trên Tâm Sở Thọ này chứ không phải trên sự đau. Trong thực hành, khi đau ta chú tâm

vào sự đau và quán sát Chánh Niệm vào sự đau. Nhưng thực ra, khi ghi nhận hay vừa ghi nhận vừa niệm thầm "đau, đau" là chúng ta đã thực sự ghi nhận Tâm Sở Thọ, và Tâm Sở Thọ này cảm nhận sự đau trong cơ thể ta. Thọ gồm ba loại: Vui, Khổ và Vô Ký.

### ***Quán sát thức (thức) hay niệm thức.***

Thông thường chữ Citta được dịch là Tâm nhưng nên dịch là **Thức** đúng hơn. Chữ *Citta* có nghĩa là Thức. Trong Vi Diệu Pháp, Tâm là sự tập hợp của bốn yếu tố: Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Vậy cái mà ta gọi là Tâm thật ra là một tập hợp của bốn yếu tố. Đôi khi có sự lẫn lộn giữa hai danh từ Tâm và Thức. Trước tiên hãy xem Tâm là sự tập hợp của Thức (Tâm Vương) và các yếu tố của Tâm (Tâm Sở). Thức được định nghĩa là sự nhận biết hay ý thức đối tượng. Ý thức hay sự nhận biết đây không phải là sự nhận biết hay ý thức trong chánh niệm. Thức ở đây chỉ là sự ý thức hay sự nhận biết thông thường. Chẳng hạn như, tôi nhận biết có người nào đang đứng đó, mặc dầu tôi đang nhìn đây. Sự nhận biết hay ý thức như vậy gọi là thức (*citta*). Ít ra trong Vi Diệu Pháp cũng gọi sự nhận biết đơn thuần này là Thức. Theo nghĩa thông thường thì chữ Thức có một nghĩa rộng hơn hay hẹp hơn. Cần ghi nhận một điểm ở đây là: Chúng ta dùng chữ Thức để chỉ cho (*citta*), nhưng dịch như vậy không chính xác. Thức được định nghĩa là một yếu tố hay thành phần của Tâm, và thành phần của Tâm này làm nhiệm vụ ý thức hay nhận biết đối tượng. Chỉ khi nào có nhận biết đối tượng thì mới có sự tiếp xúc (Xúc) với đối tượng, cảm nhận đối tượng, thích đối tượng, không thích đối tượng v.v... Như vậy, những Tâm Sở đã hỗ trợ cho Thức cũng đồng thời là những thành phần của Tâm. Như vậy, trước tiên Tâm được chia làm hai thành phần: Thức và Tâm Sở. Xúc, Thọ, Tưởng, Chú tâm, Thích, không Thích... được gọi là những Tâm Sở (yếu tố của Tâm). Theo Vi Diệu Pháp thì có 52 Tâm Sở, và 52 Tâm Sở này được chia làm ba nhóm: Thọ, Tưởng và Hành. Như vậy, khi ta thêm Thức vào nhóm Thọ, Tưởng, Hành này thì ta sẽ có bốn thành phần của Tâm: Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Mỗi khi Tâm nhận đối tượng thì bốn thành phần này cùng sinh khởi một lúc. Đức Phật với trí tuệ cao siêu có thể phân tích và định danh từng Tâm Sở này một cách tinh tế rõ ràng khi chúng đồng thời nhận đối tượng. Đây là một điều thật kỳ diệu.

Khi đang hành thiền và có sự lo âu phát sinh ta ghi nhận: "lo âu, lo âu", có nghĩa là lúc bấy giờ ta có một thức đi kèm với lo âu. Đây là quán sát trên "thức". Khi ta ghi nhận: "Giận, giận" thì ta cũng đang quán sát trên thức (đi kèm với sân).

### ***Quán sát Pháp hay Niệm Pháp:***

Dhamma (Pháp) là một chữ Pāli rất khó dịch hay khó có thể dịch một cách chính xác. Tùy theo từng trường hợp, chữ Dhamma được dùng với một nghĩa khác. Ta không thể dùng một chữ cố định nào đó để dịch chữ Dhamma vì làm như thế sẽ sai. Dhamma được dùng trong kinh Đại Niệm Xứ chỉ đơn giản để chỉ cho: Năm Chướng Ngại, Ngũ Uẩn, Sáu Căn,

Sáu Trần, Thất Giác Chi, Tứ Diệu Đế. Chữ Pháp dùng trong Niệm Pháp chỉ để chỉ các pháp nêu trên thôi. Như vậy, nên để nguyên chữ Dhamma, đừng dịch, và hãy hiểu chữ Dhamma tùy theo từng trường hợp, từng đoạn kinh. Phần lớn dịch Dhamma là "đối tượng thuộc về Tâm" hay "đối tượng của Tâm". Nhưng cả hai lối dịch này đều không thỏa đáng.

Bây giờ chúng ta hãy học cách quán sát Pháp. Ở đây, một lần nữa tôi nhắc lại: Pháp không có nghĩa là giáo pháp hay gì khác. Thấy cái gì và bạn chú tâm Chánh Niệm vào cái đó là bạn đang trú trong Pháp quán sát Pháp. Nếu chú tâm vào sự tham lam là bạn đã quán sát Pháp. Nếu chú tâm vào sự sân hận là bạn đã quán sát Pháp. Như vậy đề mục Pháp để quán sát rất rộng bao gồm: Năm Chướng Ngại, Ngũ Uẩn, Sáu Căn, Sáu Trần, Thất Giác Chi, Tứ Diệu Đế. Nếu chúng ta dịch Dhamma là đối tượng thuộc về tâm (khác với đối tượng thuộc về vật chất) có nghĩa là lấy tâm làm đối tượng để quán sát thì không đúng lắm vì có nhiều đối tượng không phải là tâm (như các trần: hình sắc, mùi, vị...). Nếu dịch là "đối tượng của tâm" có nghĩa là bao gồm tất cả mọi đối tượng, đối tượng nào cũng được thì cả thân lẫn tâm đều là đối tượng. Vậy thì niệm gì cũng có thể gọi là niệm pháp được hay sao? Vì không thể nào dịch chữ Dhamma cho chính xác được, cho nên hãy để yên chữ Pāli, đừng dịch.

### ***Vài chỉ dẫn cần ghi nhớ trong lúc hành thiền***

Tôi đã từng nói với các bạn rằng không phải thực hành bốn căn bản Chánh Niệm theo thứ tự ghi trong sách, cũng không cố gắng tìm xem ta đang quán sát lãnh vực nào của chánh niệm: Quán Sát Thân, Quán Sát Thọ, Quán Sát Tâm hay Quán Sát Pháp. Nếu cố gắng tìm xem ta đang Chánh Niệm loại nào đây thì sẽ bị vọng tâm. Là một thiền sinh, bạn phải quán sát ghi nhận đề mục trong hiện tại; không cần tìm hiểu xem đề mục thuộc loại nào: Thân, Thọ, Tâm hay Pháp gì cả. Dầu đề mục nào đi nữa, bổn phận của chúng ta là Chánh Niệm ghi nhận để khỏi tham đắm, dính mắc hoặc ưu phiền sân hận trên đối tượng mà chúng ta đang quán sát này.

Để khỏi bị tham ái và ưu phiền (sân hận) bạn phải Tinh Tấn chú tâm Chánh Niệm. Bạn không có đủ thì giờ để tìm xem: đây là Tâm, là Pháp hay đây là cái gì khác. Khi hành Thiền Minh Sát bạn phải thực hành trên tất cả bốn căn bản Chánh Niệm mỗi một khi chúng diễn ra. Bao lâu bạn có Chánh Niệm trên đối tượng trong hiện tại là bạn đã hành thiền đúng, và hành thiền tốt đẹp. Hành thiền không tốt là khi bạn bị tư tưởng lôi kéo đi, bạn quên mất việc hành thiền trong vài giây hay trong vài phút. Nhưng bao lâu bạn còn Chánh Niệm là bạn đã làm đúng và việc hành thiền đang tiến triển tốt đẹp.

Có thiền sinh nghĩ rằng nếu họ không Định Tâm được trên đề mục chính là họ không hành thiền. Đôi khi họ nói: "Ô! Tôi đã phí thì giờ để ghi nhận tâm đi đây đi đó, tôi không có nhiều

thì giờ để chú tâm trên đề mục chính". Dầu bạn chú tâm vào đề mục chính hay đề mục phụ, điều đó không quan trọng; bao lâu bạn còn chú tâm vào chúng được là bạn đã hành thiền đúng.

Điều quan trọng đầu tiên trong việc hành Thiền Minh Sát là chú tâm Chánh Niệm vào đề mục đang xảy ra trong hiện tại. Đôi khi bạn bị thất niệm, bạn hãy lấy sự thất niệm này làm đề mục và ghi nhận "quên, quên" hay "thất niệm, thất niệm" rồi trở về với đề mục chính. Bạn phải luôn luôn Chánh Niệm trong mọi lúc, trong mọi nơi, và nếu bạn có thể giữ Chánh Niệm liên tục, tâm khắng khít trên đề mục thì bạn sẽ tiến bộ nhanh chóng và sẽ bắt đầu thấy được bản chất của sự vật; có nghĩa là bạn sẽ thấy được đề mục sinh và diệt. Khi thấy được sự vật sinh diệt bạn cũng thấy được sự vật là vô thường. Khi thấy được sự vật vô thường bạn cũng thấy được bản chất đau khổ của sự vật và bản chất vô ngã hay thấy rằng bạn không thể điều khiển hay kiểm soát được chúng; chúng sinh diệt một cách tự do theo ý muốn của chúng; ta không làm chủ được chúng. Khi thấy được như thế là bạn đã thấy được ba bản chất tổng quát của mọi pháp hữu vi, pháp có điều kiện. Thấy bản chất Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của sự vật là mục tiêu, hay cốt tủy của Thiền Minh Sát. Nếu bạn hành Thiền Minh Sát bạn phải thấy ba đặc tính này bởi vì chữ Minh Sát (vipassanā) có nghĩa là thấy bằng nhiều cách. Và thấy bằng nhiều cách có nghĩa là thấy sự vật dưới ánh sáng của Vô thường, dưới ánh sáng của Khổ và dưới ánh sáng của Vô Ngã. Điều quan trọng và mục tiêu của việc hành Thiền Minh Sát là thấy ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của sự vật, hay cốt tủy của Thiền Minh Sát, và để thấy ba đặc tính này, chúng ta phải quán sát, theo dõi đề mục trong hiện tại. Muốn chú tâm vào đề mục hiện tại bạn cần phải Tinh Tấn. Không có Tinh Tấn không thể đạt được kết quả tốt đẹp. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy: Phải có Tinh Cần, Ý Thức Sáng Suốt (tinh giác) và Chánh Niệm trong khi hành Thiền Minh Sát. Khi chúng ta có thể thực hành trọn vẹn, đầy đủ những điều kiện này - Tinh Cần, Ý Thức Sáng Suốt, Chánh Niệm và Tâm Định thì chúng ta có thể chế ngự được tham ái và ưu phiền trên đối tượng chúng ta đang quán sát.

Đây là phần tóm lược kinh Đại Niệm Xứ, bài pháp lớn về căn bản của chánh niệm. Nếu bạn nắm vững phần tóm lược này tôi tin rằng bạn sẽ hiểu rõ thế nào là Thiền Minh Sát và hiểu rõ cách hành trì. Có nhiều chỉ dẫn chi tiết khác cho việc hành thiền, tôi hy vọng các bạn đã quen thuộc với những chỉ dẫn này.

Cầu mong các bạn thực hành theo những lời chỉ dẫn này một cách tinh tấn, chánh niệm, và ý thức sáng suốt để có thể chế ngự mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) và giác ngộ Đạo, Quả, Niết Bàn.

## 27. CON GÁI NGƯỜI THỢ DỆT

Hôm nay, tôi sẽ nói với các bạn về cô con gái của người thợ dệt. Chuyện này xảy ra vào thời kỳ Đức Phật còn hiện tiền. Từ câu chuyện này chúng ta có thể học được một số bài học. Chúng ta học được rằng: cần phải hành thiền tích cực, tinh tấn, chuyên cần, đồng thời cũng học được bài học chánh niệm về sự chết.

Một ngày nọ, Đức Phật đến thành phố Savāthi. Dân chúng đón chào và mời Ngài dùng cơm trưa. Sau khi dùng cơm xong, Ngài thuyết pháp. Đức Phật đã dạy cho họ "quán tưởng về sự chết" hay "niệm về sự chết". Niệm về sự chết là một trong bốn mươi đề mục của Thiền Định chứ không phải là Thiền Minh Sát. Tuy nhiên, niệm về sự chết giúp ích cho việc hành Thiền Minh Sát. Khi Đức Phật khích lệ người dân ở đó hành thiền niệm về sự chết, Đức Phật dạy:

*"Các con phải quán tưởng về sự chết. Đời sống thật bấp bênh. Cái chết là điều chắc chắn. Chúng ta chắc chắn sẽ chết, chết sẽ chấm dứt sự sống của chúng ta. Đó là cách mà chúng ta hành thiền niệm về sự chết".*

Chú giải dạy rằng:

*"Người hành thiền niệm về sự chết sẽ gặt hái được nhiều lợi ích".*

Người không quán tưởng về sự chết thì sẽ sợ hãi khi sắp chết giống như một người gặp rắn mà trên tay không có một cái cây nào thì sẽ rất run sợ. Nhưng người hành thiền niệm về sự chết không run sợ khi sắp chết. Người đó chẳng khác nào một người đang đi trên đường trên tay có cây gậy, khi gặp rắn họ không lo sợ mà họ có thể dùng cây gậy vít con rắn lên và vất ra khỏi đường. Bởi vậy, Đức Phật dạy chúng ta chánh niệm về sự chết để coi thường cái chết và không sợ chết nữa. Có một điều lạ lùng là càng niệm về sự chết thì càng không sợ chết. Nhiều người nghĩ rằng, càng niệm về sự chết thì sợ chết hơn. Nhưng sau khi thực hành họ thấy rằng niệm về sự chết thì lại không sợ chết, chẳng phải hoàn toàn không sợ sự chết, nhưng ít nhất sự sợ chết cũng giảm đi phần nào. Niệm về sự chết nhiều lần, chúng ta trở thành quen thuộc với sự chết và có thể đối diện với sự chết mà không lo sợ. Như vậy, phương pháp của Đức Phật là đối diện với sự chết hơn là chạy thoát khỏi cái chết. Đức Phật dạy chúng ta đối diện với nghịch cảnh, đương đầu với nghịch cảnh chứ không trốn chạy. Đây là phương cách đối xử với nghịch cảnh, hoàn toàn khác biệt với phương cách đối trị của người đời.

Người đời không muốn nghe về sự chết, họ cũng không muốn nghĩ về sự chết. Mặc dầu

họ không muốn nghe hay nghĩ đến cái chết, nhưng cái chết là điều chắc chắn, và một ngày nào đó cái chết sẽ đến, chúng ta không thể nào trốn chạy được. Như vậy cách tốt nhất là phải chuẩn bị cho cái chết hơn là trốn chạy tử thần, bởi vì giờ phút cuối cùng rồi cũng sẽ đến.

Đức Phật đã dạy cho rất đông thính chúng tại Savāthi hành thiền quán niệm về sự chết. Nhưng sau khi nghe những lời dạy của Đức Phật chẳng ai chịu thực hành. Không ai xem lời dạy của Đức Phật về sự chết là quan trọng, và không ai nghiêm túc thực hành. Họ đi theo đường lối của họ và quên hẳn những lời dạy của Đức Phật. Chỉ có một cô gái mười sáu tuổi, con người thợ dệt, nghe theo lời Đức Phật, thực hành quán tưởng về sự chết hàng ngày, và cô đã thực hành được ba năm. Ba năm sau, Đức Phật trở về lại thành phố Savāthi để dạy dỗ tiếp cho cô gái.

Một ngày nọ, khi Đức Phật dùng trí tuệ quán xét tất cả chúng sinh trên thế gian, tìm xem chúng sinh nào duyên lành chín muồi có thể giác ngộ. Cô bé này đi vào tầm nhìn của Ngài. Đức Phật biết cô gái có đủ khả năng để giác ngộ, và vào buổi giảng hôm nay Đức Phật sẽ tán dương cô gái khi cô ta trả lời đúng bốn câu hỏi của Ngài. Khi Ngài đến thành phố Savāthi, dân chúng mời Ngài dùng cơm trưa. Sau khi dùng cơm xong Đức Phật ngồi chờ cô gái. Mặc dầu có hàng ngàn, hàng vạn người đang đợi chờ Đức Phật giảng pháp, nhưng Ngài vẫn không nói một lời nào khi không có mặt cô gái ở đó. Đức Phật nghĩ rằng:

*"Như Lai vì lợi ích của cô gái mà đến đây, nhưng cô gái chưa đến".*

Ngài vẫn yên lặng đợi cô gái. Khi Đức Phật không nói thì không một ai dám nói một lời nào. Tất cả đều yên lặng.

Cô gái nghe tin Đức Phật đến rất vui mừng. Cô có lòng nhiệt thành với Đức Phật. Cô rất kính thương Ngài và xem Ngài như cha ruột của mình. Cô hân hoan đi đến gặp Ngài để nghe lời dạy của Ngài. Đầy lòng kính mến và tin tưởng, cô gái hân hoan chuẩn bị đến gặp Phật và có cảm tưởng như sắp gặp lại người cha kính yêu của mình.

Nhưng lúc cô sắp sửa đi thì người thợ dệt, cha ruột cô, nói với cô ta:

*"Cha đang dệt giờ đang tám vải, và ngày hôm nay cha phải dệt cho xong để giao cho khách. Con hãy mau mau đánh suốt chỉ cho cha".*

Nghe người cha nói thế, cô gái nghĩ rằng:

*"Ta muốn gặp Đức Phật để nghe những lời dạy dỗ của Ngài, nhưng cha ta bảo ta phải đánh chỉ. Bây giờ ta phải làm thế nào đây?. Ta nên đến nghe Đức Phật thuyết pháp hay*



*nên đánh chỉ".*

Cô lại nghĩ tiếp:

*"Nếu ta không đánh chỉ cho cha ta, cha ta sẽ không làm xong tấm vải để giao cho đúng hẹn. Vậy trước tiên ta hãy đánh chỉ, sau khi đánh chỉ xong ta sẽ đến nghe Đức Phật thuyết pháp".*

Suy nghĩ như thế nên cô đi đánh chỉ, rồi đặt chỉ vào rổ đem đến tiệm dệt cho cha cô. Trên đường đi đến tiệm dệt, cô đi ngang qua chỗ Đức Phật thuyết pháp. Cô dừng chân ở bên ngoài đám đông và nhìn Đức Phật. Đức Phật thấy cô bé từ đằng xa, Ngài nhìn cô ta với cặp mắt thật từ ái. Cô có cảm tưởng như Đức Phật muốn nói với cô là Ngài muốn cô lại gần hơn. Thế là cô gái bỏ rổ chỉ xuống và đi đến gần Ngài. Lúc cô đến gần, Đức Phật hỏi cô gái bốn câu hỏi:

Đức Phật hỏi:

*"Con từ đâu đến?"*

Cô gái trả lời:

*"Bạch Ngài. Con không biết".*

Đức Phật hỏi câu thứ hai:

*"Con sẽ đi về đâu?"*

Cô gái trả lời:

*"Bạch Ngài. Con không biết".*

Đức Phật hỏi câu thứ ba:

*"Con không biết thật sao?"*

Cô gái trả lời:

*"Bạch Ngài. Con biết".*

Câu cuối cùng là:

*"Con biết thật sao?"*

Cô gái trả lời:

*"Bạch Ngài. Con không biết".*

Nghe cô gái trả lời như vậy, quần chúng rất bất bình. Họ nghĩ:

*"Cô bé này muốn nói gì thì nói. Cô nói như đùa chơi. Không tôn trọng Đức Phật".*

Trước thái độ trả lời như nhất gừng của cô bé, quần chúng không hài lòng và tỏ vẻ phản đối. Đức Phật bảo quần chúng im lặng, và Ngài hỏi tiếp cô bé:

*"Khi Như lai hỏi: 'con từ đâu đến'. Tại sao con trả lời là 'con không biết'".*

Cô gái nói:

*"Bạch đức Thế Tôn, Ngài biết hết mọi chuyện, cho nên Ngài biết con từ đâu đến. Con đến từ nhà con, cha con là người thợ dệt. Con biết Ngài biết điều đó, nên khi Ngài hỏi câu này con nghĩ rằng Ngài muốn hỏi: 'Từ kiếp sống nào con đã tái sinh lại đây'. Bởi vì con chẳng biết từ đâu con tái sinh đến đây, nên con trả lời là 'con không biết'".*

Nghe cô gái trả lời như vậy, Đức Phật rất hài lòng. Ngài nói:

*"Lành thay, lành thay, con đã trả lời đúng câu hỏi của Như lai".*

Đức Phật khen ngợi cô đã trả lời đúng câu hỏi của Ngài, rồi Đức Phật hỏi câu kế tiếp:

*"Khi Như lai hỏi: 'Con sẽ đi về đâu'. Tại sao con trả lời là 'con không biết'".*

Cô gái lại trả lời:

*"Bạch Ngài. Ngài biết rằng từ đây con sẽ đi về chỗ dệt vải của cha con. Con biết Ngài biết điều đó, nên khi Ngài hỏi câu này con nghĩ rằng Ngài muốn hỏi: 'Con sẽ tái sinh về đâu khi con từ bỏ đời sống này', và điều này con không biết nên con trả lời với Ngài là 'con không biết'".*

Đức Phật lại khen ngợi cô bé:

*"Lành thay, lành thay".*

Và Ngài nói rằng cô đã trả lời đúng câu hỏi của Ngài.

Đức Phật lại nói tiếp:

*"Khi Như Lai hỏi: 'Con không biết thật sao?' Tại sao con trả lời là 'con biết' "*

Cô gái nói:

*"Bạch Đức Thế tôn, khi nghe Ngài hỏi câu "Con không biết thật sao?" Con nghĩ rằng Ngài muốn hỏi con "Có thật là con không biết cái chết chắc chắn sẽ đến với con chăng?" Con biết rằng con sẽ chết nên con trả lời là "Con biết".*

Đức Phật lại nói: "Lành thay, lành thay" để tán dương cô gái. Rồi Ngài lại hỏi tiếp:

*"Khi Như lai hỏi 'Con biết thật sao?'. Tại sao con lại trả lời là 'Con không biết'".*

Cô gái nói:

*"Bạch Đức Thế Tôn, khi nghe Ngài nói câu 'Con biết thật sao?' Con nghĩ rằng: Mặc dầu con biết cái chết chắc chắn sẽ đến với con, nhưng con không biết lúc nào cái chết sẽ đến. Con không biết buổi sáng, buổi chiều, tháng này hay tháng tới con sẽ chết. Vì con không biết lúc nào cái chết sẽ đến nên con trả lời là con không biết".*

Đức Phật lại khen ngợi:

*"Lành thay, lành thay, con đã trả lời đúng câu hỏi của Như Lai".*

Đức Phật lại khen tặng cô gái.

Sau khi nghe cô gái trả lời bốn câu hỏi. Đức Phật nói với quần chúng:

*"Các con không biết ý nghĩa câu hỏi của Như Lai, bởi vậy các con chỉ trích cô gái này, nhưng cô gái lại hiểu ý nghĩa câu hỏi của Như Lai. Cô ấy đã trả lời đúng. Người nào không có huệ nhãn, không có trí tuệ, là kẻ mù. Người nào có được huệ nhãn mới là người hiểu biết".*

Tiếp theo Đức Phật lại nói một câu kệ:

*"Thế gian như kẻ mù, chỉ một số ít có sự thấy rõ, chẳng khác nào những con chim bị lưới sập, chỉ một số ít thoát khỏi nạn tai".*

Ở đây Đức Phật nói thế gian này mù tối có nghĩa là phần lớn chúng sinh trong thế gian không thông minh, phần lớn chúng sinh không có trí tuệ; vì thế, thế gian mới tăm tối. Điều này có nghĩa rằng: ít ai biết được cách hành Thiền Minh Sát và thấy rõ chân tướng của sự vật. Người biết hành Thiền Minh Sát thấy rõ chân tướng của sự vật rất ít ỏi, người được

tái sinh vào cõi trời và những người đạt Niết Bàn rất ít giống như chỉ có một số chim thoát khỏi lưới sập của người thợ săn. Sau khi chấm dứt xong bài kệ này cô gái đắc quả Tu Đà Hoàn.

Trong câu chuyện này, trước tiên cô gái có thể trả lời những câu hỏi của Đức Phật một cách đúng đắn, đúng như những gì Ngài muốn hỏi, đúng theo ý định của Ngài; bởi vì cô gái đã hành thiền quán tưởng về sự chết trong vòng ba năm. Bởi thế khi Đức Phật hỏi:

*"Con không biết hay là con biết"*. Cô gái có thể trả lời câu hỏi của Đức Phật. Nếu cô không hành thiền thì cô không thể nào trả lời câu hỏi của Đức Phật một cách đúng đắn được, và ngay cả việc đi tới gặp Đức Phật cô cũng không đi nữa. Bởi vì cô đã tinh tấn hành thiền trong ba năm, và cô có đức tin nhiệt thành vào Đức Phật, nên khi Ngài đến thành phố mà cô đang cư ngụ, cô quyết định phải gặp Đức Phật ngay.

Chúng ta phải thấy được tầm quan trọng của việc hành thiền thường xuyên. Không phải chỉ hành thiền một, hai ngày rồi bỏ qua, hai ba tháng sau mới tiếp tục. Hành thiền tùy hứng, không đều đặn thì không tạo được đà tiến bộ. Chúng ta phải thường xuyên giữ chánh niệm có nghĩa là hàng ngày lúc nào cũng chuyên cần tinh tấn chánh niệm. Chúng ta có thể chọn bất kỳ đề mục nào trong Thiền Minh Sát để hành thiền, sẵn sàng chờ đợi cơ hội tốt đến.

Như vậy, điều quan trọng là chúng ta phải liên tục chánh niệm hàng ngày, chuyên cần chánh niệm chứ không phải lâu lâu mới chánh niệm một lần. Nếu chúng ta có sự ước mong, tha thiết, có tâm cương quyết hành thiền đâu ở bất cứ nơi nào thì chúng ta sẽ thành công. Ở những xứ Tây Phương, người ta than phiền rằng họ quá bận rộn không đủ thì giờ để hành thiền. Thật ra, nếu họ cương quyết phải hành thiền với bất cứ giá nào thì họ sẽ tìm ra thì giờ để hành thiền. Vậy, điều quan trọng là phải quyết tâm và chuyên cần hành thiền mỗi ngày. Tiếp theo là phải niệm về sự chết. Mặc dầu niệm về sự chết là hành thiền định, nhưng đây là loại thiền rất tốt cần phải thực hành. Đây cũng là loại thiền hỗ trợ cho việc hành Thiền Minh Sát

Một điều nữa tôi muốn nói đến là khi bạn đọc những câu chuyện như câu chuyện này, bạn thấy rằng vào phần cuối, sau khi Đức Phật nói xong bài kệ bốn câu, mỗi câu tám chữ hay tám âm, nhiều người nghe đã đắc quả. Dường như họ đắc quả một cách dễ dàng sau khi nghe câu kệ chỉ có ba mươi hai chữ hay ba mươi hai âm. Ba mươi hai chữ khi nghe phải tốn bao nhiêu thời gian? Chắc khoảng mười hay hai mươi giây. Chỉ nghe một câu kệ mười hay hai mươi giây mà đắc quả. Nghe câu chuyện này người ta cảm thấy được khích lệ. Thực ra, những người sau khi nghe một bài hay một câu kệ mà giác ngộ không phải là không qua Thiền Minh Sát đâu? Không phải chỉ nghe một câu kệ là đắc quả ngay đâu. Những chi tiết trong câu chuyện ít khi được nhắc đến. Những người từng hành thiền sẽ

có kinh nghiệm rõ ràng về điều này. Nhờ đã hành thiền trước đây nên khi thiền sinh nghe một câu nói, một câu nhắc nhở đúng thời đúng lúc, một cách như phản xạ, thiền sinh này chú tâm vào thân tâm mình và thấy rõ tam tướng Vô Thường, Khổ, Vô Ngã ngay vào lúc ấy. Nghĩa là họ hành Thiền Minh Sát ngay vào lúc ấy chứ không phải chỉ nghe suông thôi mà giác ngộ. Chú giải nói rằng: Nếu không quán sát thân, thọ, tâm, pháp thì không thể nào đạt sự tiến bộ, có nghĩa là nếu không hành Thiền Minh Sát thì sẽ không đạt những tuệ giác, không thể đạt đạo quả Niết Bàn. Bởi vậy, khi đọc những câu chuyện người nghe giác ngộ sau khi nghe một đoạn kệ thì chúng ta hiểu rằng người nghe đã xuyên thấu các tầng mức của Tuệ Minh Sát. Không phải chỉ một cái búng tay, một cái gõ vào đầu là giác ngộ. Người nghe ít nhất cũng phải hành thiền ngay trong lúc đó hay vài giây vài phút trong khi nghe lời dạy của Đức Phật. Thêm vào đó, mặc dầu trong các câu chuyện chỉ ghi lại những câu kệ, nhưng tôi nghĩ khi thuyết pháp, dạy đạo Đức Phật phải thuyết dài hơn thế. Tùy theo trình độ của người nghe, Đức Phật thuyết những bài Pháp dài ngắn khác nhau. Bởi vậy, trong kinh điển ghi lại rằng: Đức Phật chỉ dạy trong chốc lát mà cả toàn bộ Kinh Tạng đã được Ngài giảng giải đầy đủ. Từ đó ta có thể suy ra là Đức Phật có thể nói nhiều hơn một câu kệ này, Ngài có thể giải thích, Ngài có thể dạy thiền trong khi thuyết pháp. Những người chỉ nghe một lần Đức Phật thuyết pháp mà đã giác ngộ là những người đã có tích lũy kinh nghiệm ở trong quá khứ, hay nói cách khác họ đã có Ba La Mật, đã thực hành đầy đủ những pháp hay những điều kiện cần thiết để có đủ thuận duyên cho việc giác ngộ. Họ chẳng khác nào những đóa hoa sen đang đợi chờ tia nắng đầu tiên của mặt trời để rộ nở, phô sắc, khoe hương. Như vậy, những người nghe xong một câu kệ mà giác ngộ này là những người đã hành thiền trong nhiều kiếp quá khứ, và Ba La Mật hay những pháp cần phải thực hành của họ đã thuần thục chín muồi để giác ngộ. Và khi gặp họ, Đức Phật chỉ giảng giải cho họ một bài pháp ngắn là họ giác ngộ ngay.

Khi cô gái đã trở thành một vị Tu Đà Hoàn, cô ôm rổ đựng suốt chỉ đến gặp cha cô đang làm việc trong xưởng dệt. Khi cô đến đó, người cha đang ngủ gần khung cửi. Cô gái không biết cha mình đang ngủ bên khung dệt nên đặt cái rổ xuống cạnh máy dệt và tạo ra tiếng động. Tiếng động làm người cha giật mình tỉnh dậy, tay đụng vào khung cửi khiến thoi dệt vãi bung mạnh đâm vào ngực cô gái. Cô gái chết ngay tại chỗ. Sau khi chết cô gái sinh vào cõi trời Tusitā. Cha cô gái nhìn thấy con mình đã chết, lấy làm đau buồn vô cùng và tự nhủ: *"Ngoài Đức Phật ra không ai có thể giúp cho nỗi đau khổ của ta tan đi được"*. Nghĩ như thế, người cha đến gặp Đức Phật và thuật lại mọi chuyện đã xảy ra. Đức Phật an ủi ông ta và cuối cùng nói với ông: *"Ngay từ khi bắt đầu luân lưu trong vòng luân hồi sinh tử, ông đã đau khổ như thế này rồi. Nước mắt ông đã chảy ra nhiều hơn nước của bốn đại dương"*.

Nghe lời nói chân thật, đúng đắn của Đức Phật, người cha cảm thấy an tâm nên xin xuất gia theo Phật. Sau khi trở thành nhà sư, người thợ dệt, cha của cô gái, tinh tấn hành thiền

Hòa Thượng Sīlānanda  
và chẳng bao lâu sau đắc quả A La Hán.

Hiểu Biết Trọn Vẹn

Đức Phật biết rằng cô gái sẽ chết ở khung cửi, và đó là nghiệp của cô ta, không ai có thể can thiệp. Mạng sống của con người thật bấp bênh, không chắc chắn. Vì là một con người nên cô gái không thể nào tránh khỏi sự chết, chỉ là sớm hay muộn thôi. Nhưng nhờ Đức Phật đến thành phố đó giảng dạy nên cô đắc quả Tu Đà Hoàn, vĩnh viễn không còn tái sinh vào bốn đường ác.

## 28. DÂNG CÚNG Y KATHINA

Lễ dâng cúng y Kathina được tổ chức hằng năm, do một người hay một nhóm Phật tử cúng dường y Kathina đến Chư Tăng.

Trước hết, lễ dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng chỉ có thể tổ chức mỗi năm một lần. Có nghĩa là mỗi chùa không thể tổ chức lễ dâng y Kathina cho Chư Tăng đã nhập hạ trong chùa đó hai hay nhiều lần trong một năm.

Thứ hai là y Kathina chỉ được dâng cúng trong khoảng thời gian đặc biệt từ ngày ra hạ là ngày trăng tròn tháng chín âm lịch cho đến ngày trăng tròn tháng mười âm lịch. Trong thời gian này, Phật tử chỉ có thể dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng nhập hạ trong chùa một lần thôi.

Thứ ba y Kathina được dâng cúng đến toàn thể cộng đồng Tăng Chúng chứ không dâng riêng đến một vị nào. Tăng (Saṅgha) có nghĩa là cộng đồng của các nhà sư hay Cộng Đồng của Chư Tăng. Nhưng Tăng theo tạng Luật có nghĩa khác với Tăng theo tạng Kinh và Vi Diệu Pháp. Luật là những luật lệ do Đức Phật đặt ra cho Chư Tăng. Theo tạng luật, Tăng là một nhóm từ bốn vị trở lên. Một vị Tăng chưa được gọi là Tăng, hai hay ba vị Tăng cũng chỉ là một nhóm chứ không phải là Tăng. Nếu có bốn vị hay nhiều vị hơn, có thể là trăm vị hay ngàn vị mới gọi là Tăng. Như vậy khi dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng không phải là cúng cho riêng một vị sư mà dâng cúng đến toàn thể Chư Tăng trên thế giới. Đó là lý do tại sao dâng cúng y Kathina là một sự cúng dường đặc biệt.

Có hai loại Tăng. Khi qui y bạn nói: "Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng" thì Tăng ở đây có nghĩa là các vị Thánh Tăng. Các bạn qui y là nương nhờ, noi theo phẩm hạnh và gương lành trong sạch của chư Thánh Tăng chứ không phải nương nhờ nơi Phạm Tăng. Nhưng khi dâng y đến Chư Tăng các bạn nói: "Con xin dâng y Kathina đến Chư Tăng" thì Tăng ở đây là toàn thể Chư Tăng trên thế giới bao gồm cả Thánh Tăng và Phạm Tăng. Vào lễ dâng y, các bạn dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng là dâng cúng đến Chư Tăng đã giác ngộ và chưa giác ngộ.

Chữ "Tăng" (Saṅgha) có nghĩa là cộng đồng Tăng Chúng, dùng để chỉ cho các nhà sư đã xuất gia chứ không dùng cho cư sĩ.

Các bạn cần hiểu rõ điều này. Hiện nay một số người dùng chữ Tăng để chỉ cho cư sĩ. Trước đây tôi không hề biết đến điều này. Mãi đến gần đây tôi mới biết một vài nhà Sư dùng chữ Tăng để chỉ cho cư sĩ. Và một số cư sĩ theo lời dạy các nhà Sư này cũng gọi

nhau là Tăng. Và một nhóm cư sĩ tu tập theo các vị này cũng gọi là Tăng nữa.

Nhưng tôi nghĩ, dùng như thế sẽ sinh ra hiểu lầm trong tương lai. Saṅgha có nghĩa là gì? Cư sĩ hay nhà sư. Tăng (Saṅgha) có nghĩa là cộng đồng Tăng Chúng gồm những nhà sư.

Khi các bạn dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng thì Chư Tăng phải có một số đức tính hay làm tròn một số điều kiện mới được nhận y Kathina. Một vị sư phải có hai điều kiện sau đây mới được nhận y Kathina: Trước hết, phải nhập hạ trong ba tháng và không dứt hạ. Thứ đến, là phải làm lễ "Tự Tứ" hay lễ "Thỉnh mời" (Thỉnh mời hay yêu cầu Chư Tăng chỉ cho mình biết các lỗi lầm mình đã cố ý hay vô tình phạm phải để nhận hình phạt và sửa chữa)

1. Nhập hạ: vị sư phải nhập hạ hay an cư tại chùa trong ba tháng mùa mưa, từ rằm tháng sáu đến rằm tháng chín âm lịch. Đây là ba tháng mùa mưa, nhưng chúng ta thường gọi là ba tháng hạ. Trong ba tháng mùa mưa này, Chư Tăng phải ở trong chùa, không được trú qua đêm ngoài chùa trừ phi có duyên sự cần thiết hay được thỉnh mời, nhưng cũng không được rời chùa quá bảy ngày liên tiếp. Một vị tỳ kheo trong ba tháng an cư mà rời xa chùa quá bảy đêm liên tiếp sẽ bị dứt hạ, không đủ điều kiện để nhận y Kathina.

2. Tự tứ: Vào ngày cuối của ba tháng hạ, Chư Tăng làm lễ "Tự Tứ". Tự Tứ có nghĩa là "lễ thỉnh mời" hay yêu cầu các hội viên trong cộng đồng Tăng Chúng chỉ cho mình biết các lỗi lầm hay hành vi sai trái mình đã cố ý hay vô tình phạm phải để nhận hình phạt, và sửa chữa lỗi lầm ngay tức khắc, nguyện không tái phạm.

Chỉ những tỳ khưu đã nhập hạ ba tháng không dứt hạ, và đã làm lễ tự tứ mới được nhận y Kathina. Nên nhớ rằng dâng y Kathina là dâng y đến toàn thể Chư Tăng chứ không phải dâng riêng cho một vị sư nào. Vào những dịp khác, bạn có thể dâng y đến một vị hay hai ba vị Tăng, nhưng trong lễ dâng y Kathina bạn phải dâng y đến Chư Tăng (Saṅgha).

Tại sao phải dâng y Kathina đến Tăng đoàn? Lễ nhận y Kathina là một Tăng sự của Chư Tăng đồng thời cũng bao gồm cả công việc của cá nhân vị sư được Chư Tăng trao y. Có hai chuyện cần làm trong dịp lễ dâng y:

1. Việc cần làm của Chư Tăng trong lễ dâng y Kathina là thực hành những Tăng Sự trong lễ này. Những Tăng Sự này là việc làm của Chư Tăng nên phải có đủ Tăng, nghĩa là phải có bốn vị trở lên.

2. Những việc mà cá nhân mỗi vị sư phải làm trong dịp dâng y Kathina là gì? Trong dịp lễ dâng y, chư thiện tín có tín tâm dâng y Kathina đến Chư Tăng. Sau khi nhận lãnh y Kathina, Tăng đoàn sẽ lựa chọn một vị Tăng và giao y cho vị sư này để thực hiện lễ dâng y. Lễ



dâng y Kathina phải làm theo một nghi thức đặc biệt khác với các lễ khác. Như vậy, lễ dâng y Kathina thật ra được thực hiện cho riêng một vị sư. Nhưng muốn cho cá nhân vị Sư ấy được thực hiện lễ dâng y Kathina thì vị sư ấy phải có y Kathina, và y Kathina phải được Chư Tăng giao cho vị ấy. Đó là lý do tại sao phải dâng y Kathina đến Chư Tăng chứ không phải riêng cho cá nhân một vị sư.

Ngày nay thiện tín thường dâng y may sẵn đến Chư Tăng trong dịp lễ dâng y Kathina nên Chư Tăng không phải tự tay may y. Trong thời đại Đức Phật, và có thể vài thế kỷ sau đó, thiện tín không dâng y may sẵn đến Chư Tăng mà chỉ dâng cúng vải và Chư Tăng phải tự may y. Phải may xong trong vòng một ngày đêm. Nghĩa là không được quá bình minh ngày hôm sau. Sau khi nhận được vải dâng cúng, Chư Tăng trong chùa phải tiếp tay nhau cắt vải, may y, và nhuộm y. Nhuộm y không phải là chuyện dễ dàng. Phải tự chế lấy thuốc nhuộm chứ không có hàng quán nào bán màu chế sẵn. Màu nhuộm thường được chế từ vỏ, thân hoặc rễ cây. Không phải chỉ nhuộm một lần là màu đã thấm. Phải nhuộm hai hay nhiều lần màu mới thấm. Nếu trời nắng thì không thành vấn đề. Nhưng nếu trời mưa hay âm u thì y khó khô, do đó phải nhuộm thêm lần nữa. Nếu vào lúc sắp làm lễ mà y vẫn chưa khô thì phải làm lễ Dâng y Kathina với y ướt đó.

Ngày nay, chúng ta thật may mắn vì đã có y may sẵn. Ngày xưa không có y may sẵn nên Chư Tăng phải tự may y lấy. Tất cả Chư Tăng đều phải tham gia vào việc may y. Một số giữ nhiệm vụ cắt vải, một số giữ nhiệm vụ may, một số lo việc nhuộm. Có nhiều công việc, nhiều giai đoạn trong việc may và nhuộm y. Bởi thế vào thời kỳ Đức Phật, trong ngày dâng y Kathina, để giúp Chư Tăng có đủ thì giờ may y nên Phật Tử đến chùa rất sớm, họ đem theo vải may y, kim chỉ, thuốc nhuộm đến dâng cúng Chư Tăng. Vào ngày này Chư Tăng phải làm nhiều việc trong chùa, nhất là việc cắt may y, nên không có đủ thì giờ để đi khát thực; do đó các Phật tử cũng đem theo thực phẩm và các vật dụng cần thiết để cúng dường Chư Tăng. Ngày xưa, có rất nhiều việc phải làm trong dịp lễ dâng y, nhưng ngày nay Phật tử chỉ việc đến chùa dâng y đến Chư Tăng, Chư Tăng nhận y rồi làm lễ dâng y Kathina. Việc dâng y ngày nay rất đơn giản, tuy nhiên nhiều chùa vẫn giữ lệ xưa, Phật tử chuẩn bị và làm lễ dâng y như một lễ hội lớn trong năm.

Bởi vì y Kathina chỉ có thể cúng dường đến Chư Tăng mỗi năm một lần nên đây là cơ hội hiếm hoi và phước báu lớn lao. Đây cũng là cơ hội đặc biệt vì những vị Sư thụ hưởng lễ dâng y còn đạt được năm lợi ích khác. Nếu bạn làm phước trong những ngày thường như dâng cúng thực phẩm hay dâng y đến cá nhân các nhà Sư thì chính các bạn nhận được phước báu, và các nhà Sư nhận được thực phẩm dâng cúng hay nhận được y cúng dường. Ngoài ra các Sư chẳng nhận được gì thêm nữa cả. Nhưng khi Phật tử dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng thì Chư Tăng còn được hưởng thêm những lợi ích khác. Nhà Sư chỉ được hưởng thêm những lợi ích này này khi nhận lễ dâng y Kathina. Nếu nhà Sư không hội đủ

điều kiện để nhận y Kathina thì sẽ không nhận được những lợi ích này. Và các nhà Sư chỉ có thể thực hiện lễ dâng y khi được thiện tín dâng cúng y Kathina

Như vậy, dâng y Kathina là cơ hội hiếm có của thiện tín đồng thời cũng là cơ hội duy nhất trong mỗi năm vì vào dịp dâng y, Chư Tăng được hưởng những lợi ích gấp bội. Ta có thể gọi đây là "lợi ích trùng dụng" hay lợi ích vượt trội và lâu dài. Chư Tăng được hưởng năm phước báu này trong năm tháng từ rằm tháng chín âm lịch cho đến rằm tháng hai âm lịch của năm sau.

Có lẽ các bạn cũng muốn biết năm lợi ích đó, bởi vậy, ở đây, tôi sẽ căn cứ trên tạng luật và nói một cách tóm lược. Các bạn có thể đọc sách hay hỏi thêm các vị Sư khác về năm lợi ích này. Một nhà Sư phải giữ 227 giới. Như các bạn biết, chỉ giữ năm giới cũng không phải là điều dễ dàng. Bởi vậy, giữ 227 giới thật là khó khăn. Đôi khi các vị Sư muốn được giảm bớt một số giới nhỏ. Lễ dâng y Kathina giúp Chư Tăng tạm thời khỏi giữ bốn điều luật cho đến rằm tháng hai âm lịch:

1. Có thể ra khỏi chùa khi được thỉnh mời mà không cần thưa báo.
2. Khi đi xa có thể không cần đem đủ tam y. Còn có nghĩa là đối với những vị Sư nguyện giữ tam y, khi ngủ có thể để Y Tăng Già Lê (Y nhiều lớp) cách xa hơn một hắc tay.
3. Từ bốn vị tỳ khưu trở lên vẫn có thể thọ dụng được vật thực cúng dường không phải phép. Dâng cúng vật thực không đúng phép là: 'người dâng cúng không có lễ độ trong khi dâng cúng' hay 'nói trước món ăn sẽ dâng cúng'.
4. Được phép cất giữ các y khác ngoài tam y đang dùng.
5. Ngoài bốn điều luật được tạm thời khỏi giữ, Chư Tăng đã nhận lễ Dâng y Kathina còn được phép thọ nhận y cùng tứ vật dụng trong lễ Kathina, và tùy ý chia xẻ với bất cứ tỳ khưu nào dầu không cùng nhập hạ hay dự lễ Kathina nơi ấy.

Chỉ những vị Sư đã nhập hạ trọn vẹn trong ngôi chùa mới được hưởng dụng các loại y này. Các vị Sư không nhập hạ trong chùa, hay nhập hạ nhưng bị đứt hạ thì không được nhận y. Tóm lại, Chư Tăng nhập hạ được hưởng năm lợi ích. Ngoài bốn giới được miễn giữ, Chư Tăng nhập hạ trong chùa còn được thẩm quyền trong việc nhận lãnh và chia xẻ y cho vị khác.

Như vậy, dâng y Kathina đến Chư Tăng thật là hành vi thiện lành, tốt đẹp và trọn vẹn phước báu nhất, vì dâng y Kathina là các bạn đã dâng cúng đến Chư Tăng năm lợi ích đặc biệt. Không có sự bố thí cúng dường nào có thể đem đến năm đặc quyền cho Chư

Tăng nhận lãnh bằng sự dâng y Kathina. Dâng y Kathina là một sự bố thí cúng dường đặc biệt, đó là lý do tại sao y Kathina phải được dâng cúng đến Chư Tăng để Chư Tăng thực hiện thủ tục dâng y.

Riêng về thí chủ dâng y Kathina đến Chư Tăng được nhiều phước báu lớn lao. Dâng y Kathina là dâng y đến cộng đồng Tăng Chúng, nghĩa là dâng cúng y đến cả toàn thể Chư Tăng trên thế giới bao gồm cả Thánh Tăng và Phàm Tăng nên được phước báu lớn lao nhất. Người dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng được nhiều điều hạnh phúc: Sống lâu, sắc đẹp, an vui, sức mạnh, được kính trọng, có nhiều tùy tùng, có danh thơm tiếng tốt và nhất là có nhiều trí tuệ. Người dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng còn có một phước báu đặc biệt là khi xuất gia sẽ có y bát đầy đủ, được gặp Đức Phật trở thành Ehi Bhikkhu. Ehi Bhikkhu là vị được xuất gia với Đức Phật, và Đức Phật chỉ cần nói Ehi Bhikkhu (hãy lại đây Tỳ Khưu) là người đó sẽ trở thành một vị Tỳ khưu, tóc râu cạo sạch, y bát đầy đủ.

Bạn từng nghe câu chuyện về di mẫu của Đức Phật là bà Pajāpati Gotami dâng cúng y đến Đức Phật. Kinh kể lại rằng chính bà đã tự xe chỉ và dệt vải rồi tự mình may y để dâng cúng đến Đức Phật. Sau khi may y xong, bà dâng đến Đức Phật. Bà bạch với Đức Phật rằng:

- Tôi tự xe chỉ, tự dệt rồi tự mình may bộ y này, xin Đức Thế Tôn nhận lãnh.

Đức Phật từ chối, nói:

- Hãy dâng cúng y này đến Chư Tăng. Nếu di mẫu dâng cúng đến Chư Tăng thì chính Như Lai cũng được dâng cúng.

Bà thỉnh cầu Đức Phật lần thứ hai, Đức Phật lại từ chối. Bà thỉnh cầu lần thứ ba, Đức Phật cũng từ chối.

Ānanda thấy thế không cảm lòng được bèn thưa:

- Bạch Ngài, xin Ngài nhận lãnh y do di mẫu Gotami dâng cúng. Di mẫu Gotami có rất nhiều ân đức với Ngài. Khi Phật Mẫu mất, lúc bấy giờ Ngài chỉ mới được sinh ra bảy ngày. Di mẫu đã dùng sữa của mình để nuôi dưỡng Ngài, và giao con mình cho người khác chăm sóc. Di mẫu đã có nhiều công đức với Ngài. Xin Ngài hãy nhận y do di mẫu dâng cúng. Thêm vào đó cũng do nhờ Ngài giảng dạy giáo pháp mà di mẫu đã đắc quả Tu Đà Hoàn.

Nhưng Đức Phật vẫn không chấp nhận. Cuối cùng bà dâng y đến Chư Tăng.

Tại sao Đức Phật bảo bà Gotami đừng dâng y cho Ngài mà hãy dâng cúng đến Chư Tăng. Câu trả lời là Đức Phật muốn bà Gotami được phước báu nhiều hơn. Nếu bà dâng cúng Y đến Đức Phật thì bà chỉ được một ít phước báu. Nhưng dâng y đến Chư Tăng, trong đó có cả Đức Phật, bà được phước báu nhiều hơn. Để di mẫu Gotami gặt hái được nhiều phước báu, Đức Phật dạy bà dâng cúng y đến Chư Tăng. Đức Phật nói: "Hãy dâng cúng y đến Chư Tăng. Nếu di mẫu dâng cúng y đến Chư Tăng thì Như Lai cũng được dâng cúng".

Chúng ta hãy tìm hiểu ý nghĩa câu này. Phải chăng Đức Phật cũng được bao gồm trong Tăng hay Đức Phật khác với Tăng. Ta có thể xem Đức Phật như là một vị Tăng hay không?

Khi xin tam quy ngũ giới các bạn đọc:

- Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật
- Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp
- Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng

Nếu nói Đức Phật bao gồm trong Tăng thì chúng ta chỉ cần đọc hai câu sau thôi và chỉ có nhị bảo thôi. Như vậy, Phật phải khác với Tăng hay tách rời khỏi Tăng.

Nhưng như thế thì tại sao Đức Phật lại bảo bà Gotami cúng dường đến Chư Tăng? Và dạy rằng khi cúng dường đến Tăng thì cũng là cúng dường đến Đức Phật vì Phật cũng bao gồm trong Tăng. Hai điều này có mâu thuẫn nhau chăng?

Một lần nọ, khi Đức Phật dạy Ānanda về các loại cúng dường Đức Phật nói: Chẳng khi nào ta nói rằng cúng dường cá nhân đem lại nhiều phước báu hơn cúng dường đến Chư Tăng.

Nếu xem xét câu này một cách nghiêm túc thì chúng ta hiểu rằng: "Cúng dường đến Chư Tăng phước báu nhiều hơn cúng dường đến Đức Phật". Bởi vì, nếu chúng ta cúng dường cho Đức Phật thì Đức Phật cũng chỉ là một cá nhân để chúng ta cúng dường. Nhưng trong chú giải lại nói Đức Phật là người xứng đáng nhất, phước báu nhất để nhận lãnh sự cúng dường. Như vậy, theo chú giải thì cúng dường Đức Phật phước báu lớn hơn, nhưng theo câu nói của Đức Phật thì lại mâu thuẫn. Chúng ta có thể nghĩ rằng: 'Đức Phật đã tịch diệt, chúng ta luôn luôn kính trọng và tri ân Đức Phật. Chúng ta tri ân và cúng dường Đức Phật bằng cách thực hành theo những lời chỉ dẫn của Ngài, nhưng những nhu cầu vật chất như thức ăn, chỗ ở, y áo, chư Tăng rất cần sự cúng dường của đàn na tín thí nên tôi nghĩ rằng cúng dường Chư Tăng đem lại lợi ích lớn lao.

Trong nhiều đoạn kinh, trong nhiều trường hợp, nhiều nơi Đức Phật dạy rằng: Cúng dường Chư Tăng đem lại nhiều kết quả. Bất kỳ lúc nào, nếu có dịp thuận tiện, chúng ta nên cúng dường đến Chư Tăng. Bởi vì, khi chúng ta cúng dường đến cá nhân vị Tăng (cá nhân tuyền thí) thì chúng ta nghĩ đến, hay kỳ vọng một điều gì đó nơi vị Tăng ấy: như đức hạnh chẳng hạn, vì nghĩ rằng cúng đến vị sư có đức hạnh sẽ có quả báu lớn. Giống như trường hợp chúng ta trồng cây vào nơi đất màu mỡ. Bởi vì, ở nơi đất có nhiều màu mỡ thì cây sẽ phát triển tốt đẹp v.v... Trồng cây vào nơi đất không có nhiều tạp chất có hại cho cây thì cây mới đơm hoa kết trái tốt đẹp. Thật vậy, muốn cây có trái tốt bạn phải chọn đất tốt để trồng cây. Cũng vậy, khi bố thí cúng dường bạn cũng phải chọn người nhận lãnh cúng dường có giới luật trong sạch thì kết quả sẽ được dồi dào hơn, và bạn sẽ gặt được nhiều lợi ích hơn nếu cúng dường cho những người này.

Nhưng làm sao biết được tâm của người khác. Bạn có thể kính trọng vị nào đó, hài lòng với một cá nhân nào đó, nhưng bạn làm thế nào để đi vào tâm vị đó để biết vị đó thật sự như thế nào? Cũng có thể sự nhận xét của các bạn về một vị nào đó bị sai lầm, vị đó thật sự không trong sạch như sự đánh giá của bạn. Nhưng khi cúng dường cho Chư Tăng có nghĩa là toàn thể cộng đồng Tăng Chúng, trong đó có thể có những vị không có giới đức trong sạch, nhưng không thể nào có việc là toàn thể Chư Tăng vị nào cũng đều không trong sạch. Chúng ta không thể nói cộng đồng Tăng Chúng không trong sạch. Có rất nhiều vị Tăng trong cộng đồng Tăng Chúng; một số có giới luật trong sạch, một số không trong sạch, nhưng chúng ta không thể nói toàn thể Chư Tăng đều không trong sạch. Đó là lý do tại sao cúng dường đến Chư Tăng mang lại phước báu nhiều hơn cúng dường cho cá nhân.

Khi các bạn dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng, các bạn hãy chú tâm chánh niệm và tỉnh giác (ý thức sáng suốt) khi dâng cúng y. Các bạn dâng cúng đến Tăng Chúng. Tăng Chúng có nghĩa là Tăng Chúng trong sạch. Tăng Chúng ở đây bao gồm cả cộng đồng Tăng Chúng, bao gồm các Ngài Xá Lợi Phất, Ngài Mục Kiền Liên và tất cả các vị thánh Tăng từ trước đến nay. Không có chuyện Tăng Chúng không trong sạch, Tăng Chúng không có giới hạnh; chỉ có cá nhân không trong sạch, cá nhân không có giới hạnh. Như vậy, dâng cúng đến Tăng Chúng thuần tịnh thì sẽ đem lại nhiều phước báu lớn lao. Bởi vậy, trong lễ dâng y, điều chính yếu và quan trọng là được dâng cúng y đến Chư Tăng, và Chư Tăng sẽ chọn một vị đại diện để thực hiện lễ cúng dường y Kathina.

Như vậy, khi dâng cúng y Kathina đến Chư Tăng, các bạn phải hiểu rằng, việc dâng cúng này đem lại nhiều lợi ích hơn việc cúng dường cá nhân đến các vị Tăng. Khi cúng dường phải hiểu rõ ràng trong tâm, hướng tâm đến việc cúng dường, đồng thời ý thức rõ ràng sự cúng dường này đem lại kết quả lớn lao vì Chư Tăng nhận lãnh y Kathina gặt hái được

Tôi nghĩ rằng, các bạn cũng chưa hài lòng về việc cúng dường Chư Tăng đem lại phước báu nhiều hơn cúng dường đến cá nhân. Chẳng hạn, ngôi chùa của các bạn làm lễ cúng dường y Kathina chỉ có một vị sư, nhưng khi dâng y Kathina các bạn muốn cúng dường đến cộng đồng Chư Tăng thì các bạn phải làm thế nào đây? Các bạn có thể nghĩ rằng ngôi chùa không có cộng đồng Tăng Chúng, nhưng các bạn vẫn có thể cúng dường đến toàn thể Chư Tăng xuyên qua vị sư này. Khi cúng dường các bạn phải hướng đến, nghĩ đến toàn thể Chư Tăng chứ không phải hướng đến cá nhân của vị Tăng ấy. Bạn có thể mang bộ y đến cúng dường tận tay cho cá nhân của một vị sư, nhưng trong tâm bạn phải hướng đến, nghĩ đến toàn thể Tăng Chúng, phải nghĩ rằng bạn đang cúng dường đến toàn thể Chư Tăng bao gồm cả các vị Thánh Tăng. Và cá nhân vị sư này chỉ là người đại diện cho toàn thể cộng đồng Tăng Chúng. Làm như thế, mặc dầu cúng dường đến một vị sư, bạn đã cúng dường cho toàn thể Tăng Chúng. Mặc dầu cá nhân vị sư được nhận lãnh, nhưng vị sư này đại diện cho toàn thể Chư Tăng. Chọn vị Sư làm đại diện là ý định của Chư Tăng chứ không phải là ý định của bạn. Ý định của bạn là cúng dường đến Chư Tăng và bạn đạt được phước báu của sự cúng dường đến Chư Tăng chứ không phải cúng dường đến cá nhân vị Sư.

Như vậy, mặc dầu trong chùa chỉ có một, hai, ba vị Tăng bạn vẫn cúng dường đến toàn thể Tăng Chúng. Bởi thế, khi cúng dường chúng ta luôn luôn phải nghĩ đến cúng dường đến cộng đồng Tăng Chúng. Chẳng hạn, khi bạn cúng dường thực phẩm đến Chư Tăng, bạn có thể nói: "Con xin cúng dường thực phẩm đến Chư Tăng", hay một câu tương tự như vậy. Với sự hiểu biết, với sự hướng tâm như vậy, bạn cúng dường y Kathina đến Chư Tăng.

Cầu mong phước báu của sự cúng dường này là duyên lành hỗ trợ mạnh mẽ, giúp các bạn đạt đạo quả.

## 29. TUỔI GIÀ

Người ta ít muốn nghe hay đề cập đến vấn đề tuổi già. Ngay đến hai chữ tuổi già cũng là hai chữ bất hạnh trong ngôn ngữ. Chẳng ai thích chuyện tuổi già, chẳng ai muốn thấy hay nghe hai chữ già nua. Nhưng tuổi già đang đến, dầu ta không muốn thấy hay nghe đến nó. Không ai tránh khỏi tuổi già, bởi vì tuổi già là một thực tại hiển nhiên trong cuộc sống của chúng ta. Từ khi ta có mặt trong cuộc sống này, tuổi già đã đi song hành với ta. Theo Vi Diệu Pháp, tiến trình già đi liền sau thức tái sinh (thức đầu tiên trong cuộc sống). Và một khi tiến trình tuổi già khởi sinh thì không có cách gì để chặn đứng hay bắt tiến trình này quay trở lại. Chẳng khác nào chiếc đồng hồ chạy bằng pile, một khi đã bỏ pile vào nó sẽ chạy mãi cho đến khi hết điện. Cũng vậy, từ tiểu sát na thứ hai của tâm đầu tiên trong cuộc sống tiến trình già nua tiếp tục diễn biến không ngừng nghỉ một giây phút nào. Nhưng mãi đến khi ở tuổi sáu hay bảy mươi, ta mới nghĩ rằng mình đã già hay đang già. Nhưng thật ra trong từng phút giây, trong mỗi sát na, ngay khi còn trẻ, ta đã trở nên già hơn. Lúc còn nhỏ ta nói ta 'đang lớn lên'. Đôi khi ta còn có ý tưởng là mình 'đang trưởng thành', mình đang trở thành một thanh niên hay một thiếu nữ v.v... Thật ra, sự lớn lên hay sự trưởng thành đó chính là sự già. Như vậy, sự già đến với ta từng giây phút, từng sát na. Không phải chỉ khi ta ở tuổi sáu mươi hay bảy mươi, tuổi già mới đến. Sự già đã đến cùng với sự sinh của chúng ta. Bởi thế, không làm sao tránh được sự già.

Tại sao người ta sợ tuổi già?

Tại sao người ta không thích già?

Tôi nghĩ rằng tuổi già kéo theo bệnh hoạn. Khi ta già, các bộ phận của cơ thể trở nên yếu đuối, mắt mờ dần, không còn sáng như trước đây, muốn nhìn thấy gì ta phải dùng kính. Tai không còn nghe rõ nên ta phải dùng máy nghe. Tóc trở màu muối tiêu, ta không muốn ai thấy mình già nên phải nhuộm tóc. Có nhiều người do nhuộm tóc mà sinh ra bệnh, như ung thư chẳng hạn. Như vậy, có rất nhiều điều không toại ý khi tuổi già đến. Khi tuổi già đến, tuổi thanh xuân ra đi, ta không còn trẻ và khỏe mạnh như thời trai tráng. Khi ta trở nên già thì trí nhớ ta giảm sút, ta quên nhiều thứ. Đó là chuyện thường tình xảy đến với mọi người ở tuổi già. Có thể đây là một hình thức nhẹ của bệnh mất trí nhớ. Biết bao nhiêu bất tiện, bao nhiêu sự khổ cùng đến với tuổi già. Càng nghiên cứu tìm hiểu sâu xa về sự già người ta càng chán ngán. Không những thế, người trẻ lại không thích sống chung với những người già. Điều này khiến người già cảm thấy cô đơn buồn tủi. Họ có thể than phiền: "Ông già này hay bà già này đã cản trở hay xâm phạm vào công chuyện của ta". Họ than phiền đủ mọi chuyện.

Thế đấy, khi bạn già, bạn sẽ dần dần bị lánh xa, và bị đẩy ra ngoài lề của xã hội. Bạn sẽ dần dần cảm thấy cô đơn, buồn tủi, bất hạnh. Đó cũng là những hậu quả đáng thương của tuổi già.

Lúc già còn có hiện tượng "Nhi đồng hóa" nữa. Nhiều người lúc già họ trở thành như trẻ con. Đó cũng là một loại đau khổ nữa. Biết bao nhiêu chuyện, bao trở ngại, bao đau khổ xảy đến với người già. Tuổi già sức yếu, đi đứng không vững, cơ thể không còn chịu theo ý muốn mình, té lên té xuống, bầm mặt, bể đầu, gãy xương v.v...

Bởi những điều bất hạnh của tuổi già kể trên nên người ta không muốn già. Mặc dù không muốn già, nhưng tuổi già vẫn đến, và con người ngày càng già hơn. Ngày nay có nhiều người nói hay viết rằng họ có phương pháp giúp bạn ngăn cản tuổi già, bạn có thể trở nên trẻ trung trở lại. Nếu tin tưởng họ, bạn sẽ trở nên nghèo túng vì bạn phải mua các sản phẩm của họ.

Tôi muốn hỏi họ rằng:

Bạn có thể trẻ hơn trước đây không?

Ngay cả khi bạn viết câu này. Và khi bạn viết đến phần cuối câu, lúc ấy bạn già hay trẻ hơn? Chẳng hạn bạn viết như vậy: "Chúng tôi hay các bạn có thể quay ngược lại tiến trình của sự già". Khi viết đến chữ cuối của câu, bạn đã già đi mấy giây rồi. Bạn không thể nào trẻ trở lại. Nhưng khi nghe nói hay đọc được rằng có phương thuốc hay cách thức làm cho bạn trẻ trở lại thì bạn sẽ hăm hở mua sản phẩm chống già của họ. Nhưng tuổi già là một tiến trình tự nhiên. Không thể nào trở lại tuổi trẻ được. Không thể tránh được tuổi già. Tuổi già đến cùng với đời sống của ta, khi bạn có đời sống thì bạn phải có sự già. Chúng ta không thể trốn chạy tuổi già. Chúng ta phải sống với tuổi già.

Thái độ của Phật Giáo đối với tuổi già như thế nào?

Đức Phật dạy Chư Tăng, Ni cũng như Thiện Nam Tín Nữ hằng ngày phải chuyên cần suy niệm đến năm điều: già, bệnh, chết, xa lìa người thân yêu, và nghiệp lực.

Về tuổi già, ta phải suy niệm như sau: "Chuyện đương nhiên là Ta phải già, Ta không thể nào tránh khỏi sự già". Câu này có nghĩa là ta không thể nào thoát khỏi sự già. Hằng ngày phải suy niệm liên tục điều này. Đó là lời khuyên của Đức Phật.

Và Đức Phật còn giải thích lý do tại sao ta phải suy niệm về sự già. Bởi vì nếu không suy niệm về sự già bạn sẽ trở nên tự mãn về sự trẻ trung của mình. Vì tự mãn về tuổi trẻ của mình, bạn sẽ có những hành động sai trái hay bất thiện dẫn bạn tái sinh vào khổ cảnh. Để



tránh khỏi các tai hại của tính tự cao ngã mạn về tuổi trẻ và sức khỏe của mình, bạn phải suy niệm về sự già. Điều này có nghĩa là bạn phải đơn thuần quán sát sự già, nó thế nào hãy nhìn nó như thế đó, đừng thêm gì vào, đừng chạy quanh nó. Một điều không thể tránh là chúng ta phải già và chúng ta phải chấp nhận điều này. Nói cách khác, suy niệm về sự già thực ra là chấp nhận sự già. Một khi đã chấp nhận sự già thì sự già không còn quấy rầy ta nữa.

Chúng ta biết rõ ràng rằng khi còn có thân ngũ uẩn thì ta còn phải già, điều này không thể nào tránh khỏi. Và một khi có thân ngũ uẩn thì phải có sự chết đi liền. Thật vậy, một điều thật tệ hại của sự già là: già sẽ dẫn đến chết. Không phải đơn thuần chỉ có sự già thôi. Cái già sẽ dần dần dẫn đến cái chết. Và cuối cùng ta sẽ gặp cái chết. Khi ta gặp cái chết thì ngũ uẩn không còn vận hành nữa, ta không còn sống nữa, thế rồi ta chết. Thân thể và tâm trở nên yếu đến nỗi phải chết. Đó là lúc chúng ta gặp cái chết. Như vậy, già không phải chỉ đơn thuần là già, già dẫn ta tiến dần đến cái chết trong từng giờ, từng phút, từng giây. Đức Phật đã dạy: *"Giống như người chặn bò dẫn trâu bò về chuồng, sự già dẫn đến cái chết"*. Bởi vì có sự già này, nên cái chết ngày nào đó sẽ đến, không thể nào thoát khỏi sự chết.

Cái già thật tệ hại, nhưng ta hãy dùng sự già này làm bàn đạp để thực hiện những điều lợi ích và tốt đẹp cho chúng ta, ngay cả để thoát khỏi sự già, nhưng không phải thoát khỏi sự già ngay trong kiếp sống này. Trong kiếp sống này, chúng ta không thể làm được việc gì khác để thoát khỏi sự già. Nhưng ta có thể làm được một việc đó là thực hành Thiền Minh Sát để thoát khỏi sự già trong tương lai. Bằng cách này ta có thể dùng tuổi già làm bàn đạp, làm đà nhấn hay làm điểm khởi đầu cho việc hành thiền của chúng ta hầu thoát khỏi vòng tái sinh.

Đức Bồ Tát của chúng ta sống trong dực lạc ngũ trần trong mười ba năm. Trong suốt mười ba năm đó, Bồ Tát chẳng hề chú tâm đến sự tái sinh hay già chết. Nhưng một ngày nọ, khi dạo chơi trong vườn thượng uyển, Ngài gặp một người già. Ngài trầm tư về người già này và thấy rằng có sự già, và không ai tránh khỏi sự già. Một ngày nào đó Ngài cũng sẽ già, vua cha cũng sẽ già v.v... Thấy rõ già là một thực tại không thể tránh được, Ngài quyết định phải làm một cái gì đó để thoát khỏi tiến trình của già nua. Đó là phải thoát khỏi đời sống thế tục, thực hành thiền để loại trừ tất cả mọi phiền não trong tâm.

Bằng cách này, chúng ta có thể sử dụng tuổi già như một sự khích lệ để làm một cái gì đó có lợi cho chúng ta. Đồng thời cũng dùng tuổi già để nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta sẽ đi đến chỗ già nua một ngày gần đây. Bạn hãy nỗ lực làm việc thiện ngay bây giờ, hãy tích cực hành thiền ngay bây giờ trước khi tuổi già đến quấy nhiễu, trước khi bạn trở nên quá yếu. Bạn hãy khích lệ mình, hãy khuyên nhủ mình thực hành thiền để thoát khỏi tuổi

già. Khi nói thoát khỏi sự già nua cũng có nghĩa là thoát khỏi chính đời sống, thoát khỏi vòng tái sinh.

Bao lâu còn tái sinh thì còn có sự già. Nếu ta không muốn có sự già nua thì ta phải không muốn có sự tái sinh. Nếu ta nói: "Tôi muốn tái sinh làm một vị trời hay tái sinh vào cảnh người, nhưng không muốn già", điều đó không thể nào có được. Đó là ta đã mong muốn cái không bao giờ đạt được. Nếu bạn không muốn có tuổi già thì bạn phải không muốn có ngũ uẩn, không muốn có thân tâm. Đó là điều bạn cần phải hiểu. Nhiều người nghĩ rằng giải thoát là được sinh vào một nơi nào đó, và bạn sẽ sống vĩnh viễn ở đó mà không bao giờ chết. Điều đó không thể nào có được. Một khi có tái sinh, một khi có khởi đầu, thì phải có phần giữa và phần cuối. Nếu bạn không muốn có phần cuối, bạn phải không muốn có phần giữa và phần đầu. Đó là phương cách để thoát ra khỏi sự tái sinh, già và chết.

Tiếp cận tuổi già một cách đúng đắn là chấp nhận nó là một thực tại, chấp nhận nó là một sự kiện không thể tránh trong đời sống. Và khi dùng sự già như một đà nhấn thì ta phải hành thiền để loại trừ tất cả những phiền não làm khởi sinh đời sống tương lai.

Theo Đức Phật, nếu bạn muốn thắng tuổi già, thì bạn phải chấp nhận nó rồi phải hành thiền. Mặc dầu bạn đang già đi trong khi hành thiền nhưng bạn đang tiến gần đến chỗ chấm dứt sự già, đến chỗ tất cả phiền não đều dứt sạch, do đó không còn tái sinh nữa. Khi không còn tái sinh thì không còn già chết. Phương cách duy nhất để thoát khỏi sự già là hành thiền, không có phương pháp nào khác. Thực hành các đường lối khác chỉ là si mê hay ảo tưởng mà thôi.

Ngày nay, người ta thường đi giải phẫu để đương đầu với sự già. Sau khi giải phẫu bạn có thể nhìn thấy trẻ ra, nhưng bạn không thực sự trẻ ra mà chỉ nhìn thấy trẻ ra thôi. Ngay cả trong khi đang nằm trên giường giải phẫu bạn cũng đã già đi vài giây rồi. Và sau khi giải phẫu xong bạn lại già hơn nữa. Nhưng bạn trông có vẻ trẻ hơn hay không trẻ hơn tùy theo kết quả của cuộc giải phẫu. Nhiều người sau khi giải phẫu xong còn thấy tệ hại hơn lúc trước. Dầu cho cuộc giải phẫu có làm cho bạn thấy trẻ ra đi nữa, nhưng bạn 'chỉ thấy trẻ ra' thôi chứ thật sự bạn đã già đi rồi. Ngày qua ngày bạn trở nên già hơn. Trong khi đang nằm trên giường giải phẫu, bạn cũng đang già dần. Cố gắng thắng sự già bằng cách này chẳng có hiệu quả gì cả mà chỉ chuốc lấy thảm bại vì bạn không thắng được sự già dầu cho bạn có được thấy trẻ ra thôi.

Cách hay nhất để đương đầu với tuổi già là hãy chấp nhận tuổi già và đừng quá ưu tư lo lắng về sự già nua.

Vậy thì, ta phải có thái độ như thế nào đối với tuổi già. Phải luôn luôn suy niệm rằng: "Tuổi già là một thực tại, một điều có thật, tôi chấp nhận tuổi già và điều tôi cần làm là tìm cách

thoát ra khỏi vòng luân hồi tái sinh để không còn phải chịu cảnh già chết nữa”.

Vì không thể chống lại tuổi già hay thoát khỏi sự già bằng những đường lối khác với việc hành thiền nên thái độ thích đáng của chúng ta là chấp nhận tuổi già và không lo lắng băn khoăn hay sợ hãi tuổi già. Lo lắng sợ hãi sự già nua còn tệ hại hơn cả sự già nua nữa. Nếu bạn chấp nhận tuổi già: *“Được, tuổi già đến, ta chấp nhận nó, ta không thể trốn thoát nó”* thì là bạn an vui và có thể đương đầu với tuổi già.

Cũng như sự mất ngủ. Lo lắng về sự mất ngủ còn tệ hại hơn chính sự mất ngủ. Đừng lo sợ về sự mất ngủ. Có bao nhiêu người mất ngủ ngày này qua ngày khác, năm này qua năm nọ mà họ có sao đâu. Cái làm cho bạn đau khổ là sợ mất ngủ hay nghĩ đến những hậu quả tai hại của sự mất ngủ. Cũng vậy, đối với sự già ta cũng có thái độ tương tự. Hãy để tuổi già đó, bởi vì nó đã có mặt sẵn đó rồi. Chúng ta không thể làm gì được với nó. Hãy chấp nhận nó rồi tìm cách sống với nó và diệt nó bằng đường lối thực hành của Đức Phật. Đó là phương cách duy nhất và hiệu quả nhất để đương đầu với tuổi già.

Các bác sĩ thẩm mỹ chắc không thích tôi, nhưng họ có không nghe tôi thì cũng chẳng có gì quan trọng. Không cần giải phẫu, chỉ cần hành thiền, hành thiền rẻ hơn nhiều.

Đức Phật chỉ cho ta thấy: Dứt trừ phiền não là con đường duy nhất để loại trừ, không những sự già nua, mà còn cả sự tái sinh, sự chết, lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, và các đau khổ khác. Và muốn loại trừ phiền não thì phải thấy rõ thực tướng của sự vật. Chỉ khi nào thấy rõ thực tướng của sự vật thì phiền não mới được loại trừ. Chúng ta luôn luôn bị dính mắc vào chuyện này hay chuyện kia. Bởi vậy, cần thấy rõ thực tướng của sự vật để không còn dính mắc vào chúng nữa. Chúng ta muốn thoát khỏi tham đắm, dính mắc thì phải nỗ lực hành thiền, và nếu nỗ lực, cố gắng chúng ta sẽ thành công.

Điều quan trọng là thấy rõ thực tướng của sự vật, đó là thấy rõ đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của sự vật. Muốn thấy rõ đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của sự vật chúng ta phải hành Thiền Minh Sát. Chỉ có Thiền Minh Sát mới giúp ta thấy rõ chân tướng của sự vật. Trước tiên, chúng ta thực hành chánh niệm. Khi tâm chánh niệm kháng khí vào đề mục ta sẽ có định tâm. Đó là tâm trong sáng, an tịnh tĩnh lặng. Khi tâm an tịnh tĩnh lặng và trong sáng ta sẽ bắt đầu thấy rõ chân tướng của sự vật. Vậy hãy trở về với những thực tập căn bản của chánh niệm. Nếu chúng ta thực hành chánh niệm, nếu chúng ta tích cực thực hành một cách nghiêm túc, một ngày nào đó chúng ta sẽ thắng, không những thắng được sự già nua mà cả sự tái sinh, bệnh tật và chết chóc. Có nghĩa là chúng ta đã thoát ra khỏi vòng luân hồi tái sinh.

## 30. NHỮNG BÀI HỌC TỪ SỰ CHẾT

Hôm nay, tất cả các bạn họp trong giảng đường này để hồi hướng công đức đến những thân nhân quá vãng, nhưng trước hết chúng ta phải biết sự chết là gì.

Theo nghĩa thông thường chết là chấm dứt cuộc sống. Và vì cuộc sống, bản thân nó, là giả tạm, nên sự chết cũng vậy. Những ai đã qua đời thì cũng đang sống đời sống mới của họ. Sự sống đi liền ngay sau sự chết. Người sống đời sống mới này cuối cùng sẽ gặp cái chết trở lại. Sau khi chết có tái sinh, rồi lại chết, lại tái sinh... cứ như thế tiếp diễn mãi. Đó là điều mà chúng ta gọi là vòng tái sinh, (Samsāra) sinh, sinh, tử, tử... vô cùng vô tận.

Sự chết không phải là một điều lạ lùng bởi vì ai cũng phải chết. Nhiều người có thể nghĩ rằng chết là sự chấm dứt rốt ráo của cuộc sống. Là những người Phật tử, chúng ta không tin như vậy. Đối với chúng ta, chết chỉ là một hiện tượng tạm thời.

Khi chúng ta quá thương yêu một người nào đó trong gia đình, thì chúng ta khó có thể chấp nhận việc mất người đó, nhưng hãy nghĩ lại xem, người đó đâu có mất đi vĩnh viễn đối với bạn. Đức Phật dạy rằng: Vì chúng ta sống chung với nhau nhiều lần trong nhiều kiếp sống này, chúng ta sẽ sống chung với nhau trong các kiếp khác. Trong các chuyện Jātaka, ta thấy Đức Phật và các môn đồ của Ngài như Sārīputta, Moggallāna, Ānandā, Rāhula... đã gặp gỡ nhau trong nhiều kiếp sống khác nhau. Cái chết của người thế tục thực ra chẳng chấm dứt được gì cả, bởi vậy chúng ta sẽ gặp lại người chết trong kiếp sống tương lai.

Ở Mandalay Miến Điện có xảy ra câu chuyện: Một người đàn bà có chồng vừa mới mất. Bà thương tiếc ông chồng vô cùng nên than khóc không dứt. Chư Tăng được mời đến làm lễ tại nghĩa trang để hồi hướng phước báu đến người đã chết, nhưng vì bà la khóc quá đỗi nên Chư Tăng không tụng kinh làm lễ được. Trong số Chư Tăng đến làm lễ có một vị sư lớn tuổi, cao hạ, và nổi tiếng trong việc dạy đạo, thấy tình trạng như thế bèn nói với bà:

- Bà khóc như thế bà không còn gặp lại ông nữa.

Nghe thế bà chợt ngộ ra và nín khóc. Sau đó, Chư Tăng bắt đầu làm lễ.

Đức Phật dạy rằng trên thế gian này, khó tìm ra người chưa từng là ông bà cha mẹ anh em vợ chồng con cháu của chúng ta.

Điều quan trọng chúng ta cần phải hiểu là phải đối phó hay phản ứng thế nào trước sự chia ly, sự mất mát lớn lao như vậy. Khi trong gia đình có một người ra đi, trước sự mất

mát này tất cả chúng ta đều đau khổ. Chúng ta nên khóc lóc thương tiếc hay nên tự chủ kiểm soát mình, hiểu rõ sự kiện thực tế và suy niệm về sự chết?

Tôi không thể khuyên bạn và những người trong gia đình không nên thương tiếc, sầu muộn. Khuyên như vậy thì hơi khắt khe và có vẻ thiếu tình cảm quá, chẳng phải lẽ chút nào, bởi vì than khóc, tiếc nuối trước sự ra đi của một người thân yêu là chuyện tự nhiên. Tôi chỉ muốn nhắc nhở các bạn nên làm chủ và kiểm soát sự đau thương phiền muộn của mình, đừng để sự tiếc thương chế ngự nặng nề khiến nhiều sự tai hại đáng tiếc có thể xảy đến cho bạn. Điều quan trọng là cần nhận ra rằng đây là cơ hội, đây là lúc thích hợp để bạn suy niệm về sự chết và để chấp nhận chúng với sự hiểu biết.

Có một chuyện tiền thân (Jātaka) nói về sáu người đã có thái độ thích đáng cùng phản ứng tốt đẹp trước cái chết của người thân. Thời bấy giờ, Bồ tát là một nông dân sống với vợ cùng con trai và con gái. Người con trai có vợ và người con dâu cùng sống với gia đình chồng. Trong nhà còn có thêm một người giúp việc.

Ngày nọ người nông phu cùng con trai nhóm lửa để đốt rác trên rẫy. Chẳng may chỗ nhóm lửa gần một ổ mối, và một con rắn độc đang nằm trong đó. Giận dữ vì khói cay, con rắn phóng ra cắn chết người con trai. Người nông phu bình tĩnh đặt xác con trai dưới cội cây, lấy áo đắp xác con rồi tiếp tục làm việc như thường. Thấy người cùng làng đang trên đường về làng, người nông phu nhờ ông ta nhắn với vợ mình: "Hôm nay chỉ đem một phần cơm thôi. Tất cả mọi người trong gia đình đều phải tắm rửa sạch sẽ, xức dầu thơm, đeo tràng hoa và đi đến đây".

Người vợ hỏi người cùng làng đã nhắn tin cho mình rằng ai là người nhắn tin này; người nhắn tin là người lớn tuổi hay người nhỏ tuổi? Người cùng làng cho biết người nhắn tin là người lớn tuổi. Vợ người nông phu hiểu rằng con trai mình đã chết. Tất cả mọi người trong gia đình bình tĩnh làm theo lời nhắn nhủ và chẳng hề tỏ vẻ buồn thương chút nào.

Khi cơm đem đến, người nông phu yên lặng ngồi ăn trong khi đó những người khác trong gia đình đi gom củi để làm giàn hỏa. Họ làm việc trong yên lặng bình thản. Rất thán phục trước thái độ của những người này, và muốn giúp họ nên Trời Đế Thích hiện thành một người đàn ông đến gặp họ. Đầu tiên Trời Đế Thích hỏi người nông phu:

- Các bạn đang chuẩn bị để đốt cái gì đó?

- Để thiêu một người chết.

- Không thể là một người chết. Một con nai chết thì đúng hơn, bởi vì tôi thấy các bạn chẳng tỏ vẻ thương tiếc gì cả.

- Không, đúng là một người chết !

- Như vậy người chết phải là kẻ thù của bạn?

- Không, nó là con trai của trời.

- Như vậy chắc nó không phải là đứa con trai mà bạn yêu thương nhiều?

- Không, tôi rất thương yêu nó.

- Thế tại sao tôi chẳng thấy ông buồn bã chút nào cả?

- Cũng như con rắn lột vỏ bỏ đi, chẳng hề nhìn chiếc vỏ cũ để lại, con tôi bỏ xác thân này để đi đến một cảnh giới khác, chỉ có thể thôi. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn đang đốt thân họ, cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Trời Đế Thích quay sang vợ người nông phu và hỏi cùng câu hỏi. Bà ta trả lời:

- Khi nó đến chẳng ai mời nó, và khi nó ra đi, nó cũng chẳng cần hỏi ý kiến chúng tôi có bằng lòng không. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa đang thiêu đốt thân họ, cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Trời Đế Thích hỏi người em gái:

- Anh trai là người rất thương yêu của cô. Tại sao anh trai chết mà cô chẳng tỏ chút tiếc thương nào cả?

Cô em gái trả lời:

- Nếu khóc thương anh trai, tôi sẽ gầy còm. Thân nhân và bạn bè tôi sẽ lo lắng buồn khổ vì tôi. Như vậy tôi làm họ càng đau khổ hơn nữa. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa đang thiêu đốt thân họ, cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Trời Đế Thích bèn hỏi vợ của người chết, và cô ta trả lời:

- Đau buồn tiếc thương cho người chết chẳng khác nào trẻ con khóc cho mặt trăng khi đầy khi khuyết; điều này chẳng ích lợi gì cả; vì vậy tôi chẳng khóc thương. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa đang thiêu đốt thân họ, cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Trời Đế Thích bèn hỏi người giúp việc:

- Phải chăng người chết là một người chủ không tốt nên khi ông ta chết cô chẳng khóc thương tiếc nuối.
- Không, cậu ta đối xử với tôi rất tử tế. Tôi thương cậu ta chẳng khác nào thương con trai của tôi.
- Thế sao cô chẳng tỏ vẻ tiếc thương chút nào?
- Bình đã vỡ thì chẳng thể nào đựng nước được. Không thể nào làm cho người chết sống lại, dầu có phép thần thông đi nữa. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa đang thiêu đốt thân họ, cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Đó là bài học chúng ta đã học được qua những câu trả lời của năm người về thái độ của họ trước cái chết của người thân. Những câu trả lời trên rất ý nghĩa và ích lợi cho chúng ta. Khi buồn đau trước sự ra đi của người thân, hãy cố gắng nhớ đến những câu trả lời, và thái độ của những người trong câu chuyện này.

Trời Đế Thích lấy làm hoan hỉ trước trước những câu trả lời của năm người này bèn nói với họ:

- Từ nay trở đi, các bạn không phải làm lụng quá khó nhọc để kiếm ăn hằng ngày nữa. Ta sẽ giúp các bạn đầy đủ của cải để sống hạnh phúc tu hành cho đến hết cuộc đời của các bạn.

Tại sao người nông phu, vị bồ tát tiền thân Phật Thích Ca, rất bình thản trước cái chết của con mình?

Theo chú giải thì bồ tát luôn luôn dạy cho những người trong gia đình mình về sự chết, về bản chất của sự chết, về bản chất vô thường, hoại diệt của các sự vật trên thế gian. Chúng ta phải thực hành phương pháp suy niệm về sự chết này. Suy Niệm Về Sự Chết - một trong 'Bốn Điều Bảo Vệ Cho Việc Hành Thiền' - là phương tiện hữu hiệu để chế ngự lo âu phiền muộn, uất ức than khóc trước sự ra đi của người thân. Suy niệm về sự chết là một pháp suy niệm hỗ trợ đắc lực cho Thiền Minh Sát. Suy niệm về sự chết giúp chúng ta dễ dàng chấp nhận sự chết: chấp nhận sự chết của người khác cũng như sự chết của chính mình.

Chuyện tiền thân trên được Đức Phật kể ra để nhắc nhở và dạy dỗ cho một người đàn ông vừa mới mất con. Ông ta âu sầu than khóc mãi đến nỗi chẳng còn làm được việc gì hằng ngày. Từ bài học này, chúng ta hãy cố gắng kiểm soát sự lo âu phiền muộn, uất ức than khóc để giảm thiểu chúng. Tôi không bảo bạn đừng ưu sầu, nhưng tôi muốn khuyên các bạn hãy cố gắng giới hạn đừng để ưu sầu vượt quá lãnh vực của nó.

Một số người không thể dễ dàng bình thản trước sự ra đi của người thân, đặc biệt là trường hợp người thân mất đi trong một tai nạn thảm khốc, mất đi trong lúc còn trẻ tuổi. Bạn phiền trách ai bây giờ? Chẳng có ai để bạn phiền trách ngoại trừ cái nghiệp của mình. Chết là định luật chung của mọi người. Đây là một định luật khắc nghiệt, không dành riêng ân huệ cho một người nào. Bạn không thể trả giá hay mặc cả với nghiệp, xin nghiệp cho bạn một đặc ân. Những gì đã làm trong quá khứ, chúng ta sẽ gặt hái kết quả trong hiện tại. Một cách làm giảm thiểu ưu buồn hữu hiệu là hãy suy tưởng như sau: "Người thân ta chết là do nghiệp của họ. Bây giờ ta khóc lóc thương tiếc. Sự khóc lóc thương tiếc này có đem lại lợi ích chút nào cho họ không? Chúng ta ai cũng biết rằng uất ức than khóc chẳng đem lại lợi ích chi cho người chết cũng như người còn sống.

Vậy chúng ta phải làm gì bây giờ? Có hai điều cần phải xét đến: Trước tiên, đối với người quá vãng. Thứ đến, đối với chúng ta.

Đối với người quá vãng: Cách duy nhất có thể giúp đỡ người quá vãng là hồi hướng phước báu đến họ. Và trước khi hồi hướng phước báu chúng ta phải làm phước, bởi vì chúng ta chỉ có thể hồi hướng hay chia những gì chúng ta có. Tạo phước báu để hồi hướng đến người đã khuất là bổn phận chúng ta phải làm, một nghĩa vụ chúng ta phải hoàn mãn. Người đã khuất luôn luôn trông chờ phước báu hồi hướng của thân nhân và gia đình. Khi chúng ta hồi hướng phước báu đến người quá vãng, người quá vãng sẽ hoan hỉ với phước báu của chúng ta, do đó họ nhận được phước báu. Và khác với trường hợp ở thế gian, phước báu này sẽ trả quả tức khắc đến họ. Trong thế giới của họ, họ hưởng phước báu ngay tức khắc dưới hình thức thực phẩm, áo quần, chỗ ở v.v... Như vậy bổn phận của chúng ta là hãy làm phước và hồi hướng phước báu đến người đã khuất.

Đối với chúng ta: Hãy biến hoàn cảnh xấu thành cơ hội tốt. Hãy suy tưởng đến sự chết. Người ấy chết và ta cũng sẽ chết một ngày nào đó, có thể hôm nay, ngày mai, năm năm, mười năm hay ba mươi năm nữa. Có ai biết được lúc nào chúng ta sẽ ra đi. Đòi người ngăn ngừa làm sao! Bây giờ chúng ta còn có thời giờ thì hãy tạo những phước báu mà chúng ta có thể làm, bởi vì một ngày nào đó chúng ta sẽ già nua hay bệnh hoạn không còn làm được nữa. Chúng ta phải thực hành Giới, Định, Huệ. Chúng ta phải tạo nhiều phước báu để lúc rời bỏ thân thể này, ra đi một cách nhẹ nhàng (dĩ nhiên không phải ra đi như một vị A La Hán). Như vậy đối với chúng ta, chúng ta có thể rút ra được những bài học tốt đẹp khi có sự đau thương xảy ra. Chúng ta có thể học cách tạo nên những phước báu tốt



đẹp cho kiếp sống sau này.

Tóm lại, có hai việc chúng ta cần phải làm trong hiện tại là: làm phước và hồi hướng phước báu đến người quá vãng.

Chúng ta hãy rút ra những bài học tốt đẹp từ hoàn cảnh hiện tại. Chúng ta hãy nỗ lực tinh tấn không nên lười biếng trì hoãn.

Như vậy, tang lễ trong Phật Giáo được tổ chức nhằm đem lại lợi ích cho người đã khuất và cũng là dịp để cho người còn sống suy niệm về sự chết, suy niệm về sự vô thường.

## 31. LỜI KHUYÊN NHỮNG CẶP VỢ CHỒNG MỚI CƯỚI

Hôm nay là buổi lễ trước khi cưới. Trong Phật giáo, cưới hỏi là một chuyện thế tục cho nên các nhà sư không được tham dự vào lễ này. Ở trong xứ Miến Điện, ngày xưa những cặp vợ chồng mới cưới không cần phải đến tòa để ký giấy hôn thú. Khi đó trong buổi lễ, chỉ có những vị trưởng lão chứng kiến để cho hai người ràng buộc nhau. Đó là một buổi lễ giản dị. Nhưng bây giờ trong xã hội mới thì phức tạp hơn. Những người muốn cưới hỏi phải đi ra tòa để ký giấy hôn thú. Theo Phật giáo đây không phải là một lễ tôn giáo. Nhà sư không được mời để dự lễ cưới. Nhưng người ta muốn lễ cưới có hương vị của tôn giáo nên trước ngày cưới một vài hôm hay đôi khi sau ngày cưới, nhà gái nhà trai thường mời các nhà sư đến ban phước lành cho cặp vợ chồng sắp cưới. Trong dịp trai tăng làm phước nhà sư thường ban những lời khuyên cho các cặp vợ chồng mới. Ngay cả thời kỳ Đức Phật cũng có một người đàn ông trước khi gả chồng cho con, ông mời Đức Phật và thỉnh cầu Ngài ban những lời hướng dẫn cho cô gái sắp kết hôn. Vào thời kỳ đó, theo phong tục cô dâu sẽ được đưa về nhà chàng rể. Đức Phật khuyên nhủ cô dâu trước khi về nhà chồng. Những lời khuyên nhủ đó xảy ra trên 2500 năm nên ngày nay ít được người ta chấp nhận.

Quý vị muốn biết Đức Phật dạy điều gì không? Những phong tục tập quán trong xã hội ngày xa xưa ấy, ngày nay vẫn còn áp dụng ở Miến Điện và các xứ Á Châu. Một trong những tập quán thời xưa đó là: Đàn ông là người đứng đầu, là người nắm vai trò chiếm lĩnh trong xã hội. Đàn ông trước, sau đó mới đến đàn bà. Có nghĩa là đàn ông có nhiều quyền lợi hơn. Chẳng hạn, người vợ phải đi ngủ sau chồng và phải dậy sớm hơn. Người vợ phải chăm sóc chồng v.v...

Ngày nay, các điều kiện về xã hội đã thay đổi. Đàn bà đã đòi hỏi bình quyền với đàn ông. Mặc dầu chồng và vợ được bình quyền, nhưng cũng trong một sự hài hòa nào đó, bởi vì trong thực tế, có một số lãnh vực chỉ đàn ông hay đàn bà mới làm được. Những lời hướng dẫn của nhà sư cũng phải thích nghi với xã hội tân tiến và hài hòa với phong tục tập quán. Trong những buổi lễ cúng dường đến chư tăng trước ngày cưới hay sau ngày cưới tôi đều khuyên các vợ chồng mới này ba điều căn bản sau đây. Mặc dầu đây là ba điều đơn giản nhưng rất quan trọng. Tôi gọi đây là ba cột trụ chống đỡ cho hạnh phúc lứa đôi.

## 1. Cột trụ thứ nhất: Phải luôn luôn trung thành với nhau.

Đây là điều rất quan trọng. Vì các bạn thương yêu nhau nên các bạn phải trung thành với nhau. Ngày nay, đặc biệt là các xứ Tây Phương, đời sống gia đình và tất cả những gì phụ thuộc vào đời sống gia đình không được thỏa mãn. Người ta ít nghĩ đến những chuyện như ngày xưa. Theo tôi vợ chồng muốn được hạnh phúc cần phải có sự dung hợp giữa phong tục tập quán ngày xưa và những gì gọi là văn hóa và nếp sống ngày nay. Tuy nhiên, dầu xưa hay nay đi nữa, thì sự trung thành giữa vợ và chồng là một yếu tố hết sức quan trọng.

## 2. Cột trụ thứ hai: Phải tôn trọng lẫn nhau.

Tôn trọng lẫn nhau là: tôn trọng văn hóa, tôn giáo, những điều thích và không thích, tính tình v.v... Những điều trên rất quan trọng, nhất là khi đã sống với nhau thành vợ chồng. Một khi hai người đã giao kết với nhau thì cũng phải có sự ràng buộc với nhau về những điều thích và không thích. Các bạn phải hiểu nhau, tôn trọng lẫn nhau, phải khoan dung, tha thứ cho nhau. Đức Phật dạy rằng: "Sự khoan dung tha thứ và nhẫn nhục là một sự thực hành đem lại lợi ích lớn lao nhất". Bao lâu bạn thực hành đức kham nhẫn, đức chịu đựng, và lòng khoan dung tha thứ bấy lâu bạn sẽ thành công trên cuộc đời, đạt nhiều tiến bộ trên bước đường phát triển tâm linh cho đến mục tiêu cuối cùng là giải thoát mọi đau khổ. Nếu chúng ta không biết thực hành đức nhẫn nhục, lòng khoan dung tha thứ thì chính chúng ta đã tạo ra bao nhiêu vấn đề rắc rối. Ngay cả những cặp vợ chồng có cùng chủng tộc, cùng quốc gia vẫn có nhiều sự khác biệt, hướng chỉ những cặp vợ chồng khác chủng tộc, khác tôn giáo, khác văn hóa, khác quan niệm sống, và quan niệm hạnh phúc. Điều quan trọng là các bạn phải biết tôn trọng lẫn nhau về tôn giáo, về văn hóa v.v... Muốn tôn trọng lẫn nhau thì cần phải hiểu biết rằng: Ai muốn áp đặt người khác theo tôn giáo, văn hóa hay sở thích của mình thì việc sống chung hòa bình với người khác sẽ không bền vững lâu dài. Như vậy, điều quan trọng thứ hai giúp cho vợ chồng sống hạnh phúc là phải biết tôn trọng tôn giáo, chủng tộc, văn hóa v.v... của nhau.

Hai bạn gặp nhau ở đây, nhưng đã sinh ra ở hai nơi cách xa nhau mấy mươi ngàn cây số. Phải không? Mặc dầu mỗi người hấp thụ một nền văn hóa khác nhau, một tín ngưỡng khác nhau, nhưng cả hai gặp nhau, thương nhau rồi quyết định sống chung với nhau, cùng nhìn về một hướng, giúp đỡ lẫn nhau trong cuộc đời.

Đây là một sự ký kết trọn đời chứ không phải tạm thời. Trong xứ Miến Điện cũng như trong các xứ Á Châu khác sự thành hôn có nghĩa là trọn đời. Ngay cả xứ Tây Phương trong những năm gần đây, có thể trong thập niên qua, sự kết hôn cũng có nghĩa là sống chung trọn đời, có phải vậy không? Sống với nhau cho đến khi trút hơi thở cuối cùng. Đó

là ý nghĩa mà các bạn đã nói lên trong buổi lễ đám cưới. Một khi mà các bạn đã kết hợp với nhau thành vợ chồng thì các bạn sẽ phải sống với nhau cho đến khi chết, sự kết hôn là trọn đời.

Để có thể sống với nhau trọn đời trong an vui, hạnh phúc. Các bạn cần phải điều chỉnh chính mình cho thích hợp với sự thích và không thích của người kia. Điều quan trọng là đừng ép buộc ý muốn của mình trên người kia. Nếu ép buộc ý muốn của mình trên người kia, bắt người khác phải tuân theo sự đặt định của mình, đó là nguồn gốc chính yếu tạo nên sự bất hòa giữa vợ và chồng. Nếu bạn có sự khoan dung và cảm thông với ý kiến của kẻ khác. Nếu bạn có sự hiểu biết về những cái thích và không thích của người khác thì đời sống vợ chồng của các bạn rất hạnh phúc.

Tôi muốn các bạn hạnh phúc, tôi muốn các bạn biết điều chỉnh mình, biết cách tạo hạnh phúc cho đời sống vợ chồng. Khi các bạn hạnh phúc thì chúng tôi cũng hạnh phúc. Nếu các bạn có sự xung đột lẫn nhau, cãi cọ nhau thì các bạn sẽ không có hạnh phúc; rồi một ngày nào đó các bạn sẽ đến gặp tôi và nói rằng: "Thưa sư người đó đã làm như vậy, như vậy..." Tôi muốn các bạn hạnh phúc, các bạn có nhiều việc cần phải làm nhưng quan trọng nhất là cần có sự hiểu biết lẫn nhau. Hiểu biết lẫn nhau là một điều quan trọng mà phần lớn người ta không học hỏi. Hiểu biết sự tương quan lẫn nhau sẽ đem lại hạnh phúc. Có nhiều cuốn sách cũng như có nhiều lớp dạy chỉ cho chúng ta cách làm sao để giao tiếp, để đối xử mọi người một cách tốt đẹp. Tôi có thể chỉ cho các bạn một vài cuốn sách dạy cho chúng ta làm thế nào để thuyết phục kẻ khác, để tìm cách ứng phó với những lời chỉ trích. Có nhiều cuốn sách như vậy trong các tiệm sách. Tóm lại, cột trụ thứ hai là phải khoan dung tha thứ, có sự hỗ tương tôn kính lẫn nhau.

### **3. Cột trụ thứ ba: Sống trong lợi tức của mình kiếm được.**

Ngày nay có hàng triệu sản phẩm ra đời, sản phẩm được sản xuất ra nhiều hơn nhu cầu. Mỗi khi có sản phẩm mới, được quảng cáo, chúng ta lại muốn mua. Khi thấy chiếc xe hơi với những tiện nghi mới mẻ, thế là bạn muốn đổi xe mình đi, hoặc với những đồ vật khác cũng vậy. Nếu lợi tức của bạn không đủ để chi phí cho những nhu cầu mới của bạn. Bạn lại dùng thẻ tín dụng, nếu bạn không trả tiền đúng hạn thì bạn sẽ mang nợ, sẽ phải trả tiền lời rất nhiều. Điều quan trọng là đừng tiêu xài quá số tiền mà mình đã có, đó là lời khuyên của Đức Phật. Đức Phật dạy rằng: "Số tiền con chi tiêu phải ít hơn số tiền con kiếm được". Khi lợi tức kiếm được nhiều hơn chi phí của bạn thì bạn sẽ có được một số tiền dự phòng khi bất trắc xảy ra. Quan trọng là làm thế nào để các sản phẩm mới mẻ, hấp dẫn không ảnh hưởng đến bạn khiến bạn chi tiêu nhiều quá số tiền mà bạn kiếm được. Nếu bạn không chi tiêu quá số tiền mà bạn kiếm được thì tâm bạn an vui, bạn được hạnh phúc lớn lao. Mặc dù bạn không có chiếc xe đắt tiền, nhưng bạn có thể hạnh phúc với chiếc xe bạn đang có, vì bạn không phải lo lắng nhiều như khi bạn mua chiếc xe mới. Điều quan trọng

là phải sống trong phương tiện mà bạn đang có, tạo cho mình một nếp sống giản dị.

Thật vậy, đời sống xa hoa, phung phí là nguồn gốc của sự lo âu, lo lắng bồn khoăn và nhiều sự mâu thuẫn khác. Hãy giữ cho đời sống càng đơn giản chừng nào tốt chừng nấy, nhưng như vậy không có nghĩa là đời sống của bạn như đời sống một nhà tu, như một ẩn sĩ. Khi bạn có một đời sống đơn giản không xa hoa phung phí thì bạn bớt lo lắng. Đó là điều quan trọng.

Có rất nhiều chuyện khác bạn đã từng biết, nhưng ba điều trên là ba điều rất quan trọng trong đời sống vợ chồng. Ba cột trụ này rất cần thiết để vợ chồng thành công, an vui và hạnh phúc. Nếu bạn có thể thực hành đúng theo ba lời khuyên trên đây thì đời sống lứa đôi của các bạn sẽ quân bình hạnh phúc.

Một điều nữa mà tôi cần nói với hai bạn, nhất là cô dâu: Đừng quên tôn giáo mình, dầu cho bạn có theo tôn giáo nào thì cũng phải theo đúng lời dạy dỗ của tôn giáo đó. Tôn giáo dạy làm những điều tốt đẹp. Nhiều người nghĩ tôn giáo đã lỗi thời, nhưng thật sự tôn giáo đã giữ cho đời sống các bạn không mê muội. Bởi vậy, hãy luôn luôn tin tưởng vào tôn giáo. Hãy luôn luôn tôn kính Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng. Đừng quên làm điều lành khi có cơ hội hay khi có thể làm được. Các bạn có thể dễ dàng tạo phước, bạn không phải chi phí nhiều tiền cho việc lành nếu bạn biết làm thế nào để làm việc lành. Bạn thực sự muốn làm điều lành thì hằng ngày bạn có thể làm được. Nếu mỗi ngày bạn đều có thể làm được việc lành thì dần dần bạn sẽ tạo được một khối phước báu to lớn. Tích lũy phước báu đó cũng là lời khuyên của Đức Phật. Đức Phật dạy: "Tích lũy phước báu, tích lũy việc lành sẽ tạo nên hạnh phúc". Khi làm việc lành tâm bạn sẽ trong sáng, không ô nhiễm, tâm sáng suốt không ô nhiễm sẽ giúp thân không ô nhiễm. Đó là cách giữ cho bạn có sức khỏe và tâm bạn trong sạch. Muốn cho tâm được an vui, hạnh phúc hay muốn cho tâm sáng suốt thanh tịnh bạn phải làm một số việc phước thiện: Nghĩ đến Đức Phật, nghĩ đến tôn giáo của bạn.

Hôm nay các bạn dâng cúng thực phẩm và tứ vật dụng đến chư tăng, vậy là các bạn đã đạt được nhiều phước báu. Các bạn dùng phước báu này cho hạnh phúc của lứa đôi. Tượng trưng cho phước báu này là nước trong ly đặt trước mặt các bạn. Tại sao nước trong ly tượng trưng cho phước báu. Đây là một hình thức mà Miền Điện và một số các nước Á Châu thường dùng trong các buổi lễ. Nước tượng trưng cho phước báu. Đây là một phong tục. Nước tượng trưng cho năng lực rửa sạch. Khi làm phước tâm các bạn rất trong sạch, lúc bạn làm phước thì tâm bạn không có tham ái hay sân hận. Tâm các bạn rất trong sáng. Phước báu có năng lực rửa sạch tâm khỏi các ô nhiễm giống như nước rửa sạch cơ thể vật chất của chúng ta. Khi tay bạn bị dơ, bạn dùng nước để rửa thì tay của bạn sẽ sạch. Nước tượng trưng cho năng lực trong sạch, có khả năng tẩy rửa phiền não. Người ta dùng nước để tượng trưng cho phước báu. Đó là nghĩa thứ nhất của nước,

ý nghĩa thứ hai của nước là nước thì mát. Đối với các xứ Á Châu sự mát mẻ là đặc tính tốt đẹp nhất vì các nước Á Châu cũng như Miến Điện là những xứ miền nhiệt đới rất nóng nực nên người ta thích dùng nước cho mát. Các nước Á Châu thì nghĩ nước là như vậy nhưng các nước khác nghĩ về ý nghĩa của nước khác hơn. Đối với những xứ ôn đới hay hàn đới thì nước có nghĩa là lạnh. Người ta không thích lạnh họ còn có suy nghĩ về nước khác hẳn người Á Đông.

Ví dụ: Khi họ nói "một người mát" câu này được hiểu là một người không thích điều gì đó chữ mát ở địa phương này khác chữ mát ở địa phương khác. Đối với các dân tộc Á Đông: nước tượng trưng cho sự mát mẻ khỏe khoắn. Tương tự như vậy khi bạn làm điều thiện bạn cảm thấy tâm an bình, tĩnh lặng không giao động. Khi tâm an bình tĩnh lặng thì giận dữ và dính mắc tạm thời tan biến. Khi muốn tượng trưng cho sự an bình hạnh phúc người ta thường dùng nước làm biểu hiện. Đó là lý do tại sao mỗi lần chia phước hay hồi hướng phước báu người ta thường dùng nước để đổ vào trong một bát trống. Phong tục này có thể đã có từ lâu, trước thời kỳ Đức Phật. Đây cũng là tập quán lâu đời, khi gả con về nhà chồng người ta cũng dùng nước để đổ vào tay. Bạn đã từng nghe câu chuyện về Đức Vua Vesankhara, khi nhà vua giao hai đứa con cho người Bà la môn thì Ngài cũng dùng một loại nước thơm trút vào tay người Bà La môn, và nước thơm đã chảy từ tay người Bà la Môn xuống đất. Bạn có thể tìm thấy những bức tranh cổ vẽ hình những vị Bồ Tát đổ nước xuống cho các vị Bà La Môn. Bây giờ các bạn sắp làm lễ chia phước, các bạn dùng những bình chứa nước này rót vào các bát lớn. Các bạn làm phước với nhau trong hiện tại giúp các bạn được sum họp với nhau trong kiếp sống tương lai. Những người Phật Tử chúng ta tin tưởng có nhiều kiếp sống trong quá khứ, nhiều kiếp sống trong tương lai.

Hai bạn ở hai xứ cách nhau thật xa nhưng lại gặp nhau và nguyện sống chung với nhau, điều này chứng tỏ là hai bạn đã từng sống với nhau trong quá khứ. Đây không phải là điều ngẫu nhiên, chắc chắn là các bạn đã gặp nhau trong quá khứ cho nên mới gặp nhau trong hiện tại. Nếu các bạn muốn sống chung với nhau trong tương lai thì các bạn hãy cùng làm phước với nhau trong hiện tại. Đây là điều rất quan trọng. Nhiều người nghĩ rằng, việc làm phước để dành cho đàn bà, đàn ông không tự làm, chỉ bảo vợ mình làm thôi. Nhưng điều đó không đúng, bởi vì theo lời Phật dạy, bạn sẽ gặt hái được những gì bạn làm. Nếu bạn không làm việc phước thiện thì bạn sẽ không gặt hái được quả phước thiện. Tôi muốn khuyên hai bạn, bất kỳ làm việc phước thiện gì thì hãy cùng làm với nhau. Một câu ước nguyện của Miến Điện có nói: "Ngay khi chúng ta phải sanh ra làm chim, cầu mong chúng ta được đậu trên cùng một cành". Câu này có nghĩa là: "Cầu mong cho chúng ta khi tái sanh được sống cùng nhau. Bồ Tát Sidattha của chúng ta đã trải qua nhiều kiếp sống, và kiếp nào Bồ Tát cũng sống cùng với người phụ nữ mà sau này là công chúa Yasodara, người vợ trong kiếp chót của Bồ Tát Sidattha. Họ đã cùng làm phước với nhau trong nhiều kiếp sống như hai bạn đã cùng làm với nhau hôm nay. Trước tiên, bạn cúng dường thực phẩm và tứ vật dụng đến chư tăng và các bạn được chư tăng chúc phúc:

Tất cả hạnh phúc hằng có đến các bạn.

Cầu mong Chư Thiên hộ trì các bạn.

Do nhờ oai lực của Chư Phật

Các điều hạnh phúc hằng có đến các bạn.

Tất cả phước báu hằng có đến các bạn.

Cầu mong Chư Thiên hộ trì các bạn.

Do nhờ oai lực của Giáo Pháp.

Các điều hạnh phúc hằng có đến các bạn.

Tất cả phước báu hằng có đến các bạn.

Cầu mong Chư Thiên hộ trì các bạn.

Do nhờ oai lực của Chư Tăng.

Các điều hạnh phúc hằng có đến các bạn.

Cầu mong tất cả các bạn có đầy đủ sức khỏe, an vui, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng.

Bây giờ các bạn hãy chia phước mà các bạn đã tạo ngày hôm nay đến tất cả chúng sinh. Khi bạn chia phước cho người khác thì bạn sẽ gặt hái được nhiều phước báu hơn. Không phải như trường hợp bạn có một cái bánh, khi chia một nửa bánh cho người khác thì bạn chỉ còn nửa bánh thôi. Khi bạn chia phước cho người khác, bạn có được phước báu của chính mình và luôn cả phước báu khác nữa. Bởi vì hành vi chia phước cho người khác chính nó cũng là một phước báu. Như vậy, bạn đã gặt được hai lần phước báu khi bạn chia phước cho người khác.

Một lần nọ, trong một bài pháp nói đến việc làm phước và chia phước, tôi nói: “Bạn đạt được hai lần phước báu khi bạn chia phước cho người khác”, thì một thanh niên người Mỹ đến gặp tôi và hỏi: “Thưa sư, con gặt được bao nhiêu phước báu”. Người thanh niên muốn tôi cho biết đích xác số phước mà người đó hưởng khi được người khác chia phước cho mình. Khi bạn chia phước cho người khác, người nào chấp nhận phước báu của bạn thì người đó sẽ được hưởng phước báu. Khi chia phước, chúng ta còn chia phước cho chư thiên và Long Thần Hộ Pháp, trong đó có chư thiên, địa tiên và các phi nhân khác. Nếu trong khi chia phước có các vị này hiện diện quanh đó, thì những vị này được hưởng quả phước ngay tức khắc. Khi các vị chư thiên được hưởng phước báu ngay tức khắc,

Hòa Thượng Sīlānanda

Hiểu Biết Trọn Vẹn

họ rất vui vẻ sung sướng với phước báu mà bạn đã chia cho nên họ sẽ bảo vệ các bạn giống như bảo vệ con cái của chính họ. Có thể nói khi chia phước cho người khác nhất là chư thiên, thì các bạn là nôi gạo của chư thiên nên chư thiên luôn luôn bảo vệ các bạn. Bởi vậy, chia phước cho chư thiên là một việc làm rất tốt đẹp chẳng khác nào các bạn đã làm bạn với chư thiên nên chư thiên sẽ luôn luôn hỗ trợ các bạn và bảo vệ các bạn tránh khỏi mọi hiểm nguy.

# PHỤ LỤC

Sayadaw Dhammika

## VẤN ĐẠO NGÀI MAHASI

Hòa thượng Kim Triệu

hiệu đính

Sư Khánh Hỷ

soạn dịch

### **1. Bạch Ngài, có cần phải có đầy đủ đức tin vào việc hành thiền Minh Sát mới có thể khởi đầu hành thiền không?**

Điều đó không cần thiết, không cần phải có đức tin trọn vẹn trước khi hành thiền. Bởi vậy tôi không bao giờ bắt buộc hay khiển trách một ai về việc không có đức tin về việc hành thiền khi họ khởi đầu. Sở dĩ họ chưa có đức tin vào việc hành thiền, bởi vì họ chưa có kinh nghiệm hay có rất ít kinh nghiệm về việc thực hành. Vào năm 1931, tôi chỉ mới có tám hạ, còn có rất nhiều tà mò và lẫn lộn. Lúc bấy giờ Ngài Mingon Jetavana dạy tôi: hãy ghi nhận chánh niệm khi đi, ghi nhận chánh niệm khi đứng, ghi nhận chánh niệm khi ngồi, ghi nhận chánh niệm khi nằm. Hoặc là Ngài dạy khi đi ghi nhận đi, khi đứng ghi nhận đứng, khi ngồi ghi nhận ngồi, khi nằm ghi nhận nằm, khi co ghi nhận co, khi duỗi ghi nhận duỗi. Nghe Ngài dạy như thế, tôi cảm thấy bối rối và hỗn loạn, bởi vì tôi nghĩ rằng Ngài chẳng dạy tôi quán sát chân đế, hay sự Vô Thường, khổ và Vô Ngã của thân tâm. Tôi rất thắc mắc là tại sao một thiền sư như Ngài mà chỉ dạy toàn tục đế, nhưng tôi lại nghĩ rằng: “Ngài Hoà Thượng rất tinh thông Tam Tạng kinh điển và là một thiền sư rất nổi tiếng, Ngài



dạy thiền sinh bằng chính kinh nghiệm của mình, như vậy việc phán đoán của ta có sớm quá chăng? Làm sao ta có thể biết được phương pháp này tốt hay xấu khi chính mình chưa thực hành”. Nghĩ như thế tôi yên tâm thực hành dưới sự hướng dẫn của Ngài.

## **2. Bạch Ngài, xin Ngài giảng cho con biết nghĩa của chữ Satipaṭṭhāna.**

Sātipaṭṭhāna có nghĩa là chánh niệm hay luôn luôn ghi nhớ. Thiền sinh phải luôn luôn ghi nhớ rằng: Ta phải luôn luôn tinh tấn ghi nhận chánh niệm mỗi hiện tượng vật chất và tâm đang xảy ra.

## **3. Bạch Ngài, con tin rằng khi hành thiền, Ngài tiến bộ rất nhanh chóng và Ngài đạt được hết tuệ giác này đến tuệ giác khác. Có phải vậy không?**

Không, trong ba bốn tuần đầu việc hành thiền chẳng đem lại kết quả, bởi vì tinh tấn của tôi chưa đủ. Tuy nhiên, một vài thiền sinh ở đây, họ cố gắng phát triển định tâm và chánh niệm nên chỉ sau một tuần lễ họ đã khởi đầu thấy được Vô Thường, khổ và Vô Ngã. Riêng tôi, cả tháng trời, chưa tiến bộ, nói chi đến việc chỉ hành thiền bốn năm ngày. Hơn tháng trời, việc tiến bộ của tôi chỉ là con số không. Bởi vì tôi không tin vào việc hành thiền và không chịu cố gắng. Vì đức tin không mạnh, vì thiếu nỗ lực tinh tấn, nên tôi không tiến bộ. Thế rồi tôi đâm ra nghi ngờ; và chính sự nghi ngờ này đã khiến tôi không tiến bộ. Do đó, các tuệ giác cũng như đạo quả không khởi sinh. Tôi đã phí thì giờ vì nghi ngờ và phân tích. Thế nên, **điều quan trọng của người hành thiền là loại trừ hoài nghi**. Lúc đó tôi nghĩ rằng: “Phương pháp thực hành chỉ chú ý đến tục đế, chỉ quán sát đối tượng như đi, ngồi, co, duỗi... điều mà Ngài Hoà Thượng Thiền Sư dạy tôi chỉ là một căn bản bước đầu mà thôi, làm sao giác ngộ được”. Vì có nghi ngờ như thế nên tôi không phát triển được tuệ giác. Dĩ nhiên, tôi nghĩ rằng sau này chắc chắn Thiền Sư sẽ dạy cho tôi làm thế nào để phân biệt giữa thân và tâm. Do đó, tôi tiếp tục tinh tấn thực hành. Không bao lâu sau, nhờ tin tưởng và thực hành đúng những lời hướng dẫn của thiền sư, tôi nhận ra rằng, sự thực đây chẳng phải là những bài tập căn bản bước đầu mà là sự ghi nhận các trạng thái, các hiện tượng vật chất và tâm trong khi đi, đứng, ngồi, nằm, co, duỗi... Và chính đây là sự hướng dẫn có phương pháp giúp người đi từ thấp đến cao. Tất cả những điều mà tôi cần phải làm là quán sát và ghi nhận một cách tinh tấn theo lời chỉ dẫn của thiền sư.

## **4. Bạch Ngài, phải chăng chỉ cần quán sát sự đi, theo tục đế thôi, như 'khi đi tôi biết tôi đi', là có thể kinh nghiệm được các hiện tượng của sự vật theo chân đế?**

Bạn cần biết có ba loại tôi:

- a. Khi dùng chữ tôi với nghĩa: Tôi là một con người hay một tự ngã, đó là dùng chữ tôi với tà kiến.
- b. Khi dùng chữ tôi với nghĩa: Tôi là một cái gì quan trọng, đó là dùng chữ tôi với ngã mạn.

c. Khi dùng chữ tôi trong ngôn ngữ thông thường để nói chuyện.

Khi bạn ghi nhận “tôi đi” thì chữ tôi đó nằm trong trường hợp thông thường.

Ngay chính Đức Phật và chư vị A La Hán, các Ngài cũng dùng chữ tôi trong khi nói chuyện với mọi người và chữ tôi của các Ngài dùng chẳng có tà kiến hay ngã mạn gì cả. Tôi đã hướng dẫn thiền sinh bằng ngôn ngữ thông thường hằng ngày khi ghi nhận từng giai đoạn của mỗi bước đi. Mặc dầu dùng ngôn ngữ chế định, nhưng thiền sinh phải chú tâm quán sát để kinh nghiệm các hiện tượng vật chất và tâm theo chân đế, và khi tâm định đủ mạnh thì thiền sinh sẽ vượt qua ý niệm tục đế để thấy chân đế. Chẳng hạn, trong khi đi thiền sinh sẽ thấy được ý định thực hiện một bước đi, sự cứng, sự căng và sự chuyển động bao gồm trong các bước đi, và cũng thấy được sự luôn luôn biến đổi của chúng. Thiền sinh sẽ không còn thấy một khối hình dáng mà thấy được các hiện tượng khởi sinh rồi hoại diệt theo đường lối của chúng. Dần dần thiền sinh sẽ thấy được rằng không những đối tượng quán sát, mà ngay cả tâm quán sát đối tượng đó khởi sinh và hoại diệt tức thời. Nếu bạn không tin, cứ thử hành thiền đi thì sẽ biết. Tôi bảo đảm với các bạn rằng, nếu các bạn nghe theo lời chỉ dẫn của tôi thì chắc chắn chính các bạn sẽ kinh nghiệm điều này.

### **5. Bạch Ngài, khi bắt đầu hành thiền chúng con phải ghi nhận những gì, chúng con có phải ghi nhận cả thân lẫn tâm hay sao?**

Trong phụ chú giải của Thanh Tịnh Đạo có viết: Minh sát là quán sát các đối tượng nổi bật nhất (Yathā pakatam vipassanā bhiniveso). Như vậy, đối với người mới bắt đầu hành thiền thì phải ghi nhận đối tượng nào nổi bật và rõ ràng nhất. Vì đối tượng nổi bật là đối tượng dễ ghi nhận. Đừng khởi đầu việc hành thiền bằng cách quán sát các đối tượng thật vi tế hay khó khăn và có ý nghĩ sai lầm rằng phải quán sát các đối tượng vi tế khó khăn mới đạt được thành quả mau chóng. Chẳng hạn, một học sinh mới bắt đầu vào học thì phải được học những bài học dễ trước. Học sinh mới đi học không thể cho bài khó được. Cũng vậy, khởi đầu hành thiền bạn phải quán sát những đề mục dễ nhất trước. Đức Phật dạy một phương pháp thật dễ “khi đi hãy ghi nhận đi”, “khi ngồi hãy ghi nhận ngồi”. Thế thôi.

### **6. Phải chăng, Ngài là người đặt ra phương pháp quán sát phòng xệp của bụng trong khi thở?**

Không, tôi không phải là người đặt ra phương pháp quán sát chuyển động phòng xệp. Thật ra đó là phương pháp của Đức Phật bởi vì Ngài đã dạy chúng ta quán sát yếu tố gió “vayo dhatu” trong ngũ uẩn. Sự phòng và xệp được tạo nên bởi yếu tố gió. Thoạt đầu, nhiều người đặt vấn đề về phương pháp quán sát sự phòng xệp của bụng. Tuy nhiên, nếu được bạn bè khuyến khích và họ cố gắng hành thiền thì chính họ sẽ thấy được và tán dương phương pháp mà trước đây họ chỉ trích thậm tệ. Tôi bảo đảm rằng người nào cố gắng thực hành thì sẽ tán dương phương pháp này qua chính kinh nghiệm của mình, giống như chỉ người nào nếm vị đường thì mới biết đường là như thế nào.

### **7. Bạch Ngài, có thể ghi nhận đề mục sau khi đề mục đã mất không?**

Đĩ nhiên là không, mặc dầu khi mua một vật gì, bạn có thể mua chịu và trả tiền sau. Nhưng đối với việc hành thiền minh sát thì không. Bởi thế, thiền sinh phải ghi nhận đề mục ngay khi đề mục xuất hiện để khỏi dính mắc vào đề mục.

### **8. Khi thực hành một cách tích cực có hại cho sức khoẻ không?**

Trong một câu kinh Pāli có ghi “Kaye ca jivite ca anapekkhatam upatthapeti”. Hãy tinh tấn hành thiền, dầu cho tánh mạng hay tay chân có bị hủy hoại cũng không màng. Đây là câu khuyến khích thiền sinh nỗ lực thực hành dầu cho phải hy sinh cả tánh mạng hay tay chân. Nhiều người nghĩ rằng “kinh khủng thay việc hành thiền này”! Thật ra, chẳng có ai chết do nỗ lực tinh tấn hành thiền, và cũng chẳng ai vì hành thiền mà hao mòn sức khoẻ. Có rất nhiều bằng chứng cho thấy một số người nhờ hành thiền tích cực đã tự chữa khỏi một số bệnh kinh niên.

### **9. Bạch Ngài, trong khi hành thiền Minh Sát có cần phải niệm thầm, như niệm chữ phòng xep ...không?**

Tên gọi, dầu đó là một từ chuyên môn hay ngôn ngữ thông thường, cũng đều là sự chế định hay tục đế. Tên gọi chẳng có chi quan trọng cả. Trong khi hành thiền, điều quan trọng nhất là ý thức chánh niệm những hiện tượng bao gồm trong đối tượng ghi nhận, như phòng và xep của bụng chẳng hạn. Trong thực hành, chỉ cần ý thức chánh niệm sự vật, không cần niệm thầm cũng đạt được mục tiêu. Tuy nhiên, khi không niệm thầm thì thiền sinh rất khó ghi nhận đối tượng một cách trọn vẹn, chính xác và rõ ràng, đồng thời thiền sinh cũng sẽ gặp khó khăn trong việc trình lại kinh nghiệm của mình cho thiền sư hay người hướng dẫn mình. Đó là lý do tại sao thiền sinh được dạy phải niệm thầm khi ghi nhận đề mục. Tuy vậy, thiền sinh cũng gặp phải khó khăn khi không biết dùng những chữ gì để niệm các hiện tượng đang xảy ra. Đó là lý do tại sao thiền sinh dùng ngôn ngữ thông thường (phòng xep) khi thực hành.

### **10. Bạch Ngài, như vậy phải chăng Ngài luôn luôn khuyến khích việc niệm thầm?**

Không, không phải luôn luôn như vậy. Có nhiều lúc đối tượng xuất hiện và diễn tiến quá nhanh chóng khiến bạn không đủ thì giờ để niệm thầm bằng tên từng đối tượng một. Lúc bấy giờ, bạn phải bỏ qua sự niệm thầm, chỉ đơn thuần ghi nhận mọi diễn biến qua các thời điểm. Nhiều khi bạn có thể ý thức chánh niệm bốn, năm hay cả mười đề mục cùng lúc và ngay tức khắc, nhưng nếu bạn phải niệm thầm bằng tên từng đối tượng một thì thật khó khăn vì bạn không đủ thì giờ để ghi nhận bằng tên nhiều đề mục như vậy. Gặp trường hợp như thế bạn cũng đừng bối rối, lo lắng. Bạn chỉ thuần ghi nhận các diễn biến xảy ra mà không niệm thầm. Nếu bạn cố gắng ghi nhận tất cả các đề mục thì chẳng bao lâu bạn sẽ mệt mỏi. Điểm chính trong việc hành thiền là ghi nhận các hiện tượng xảy ra ngay trong hiện tại đúng lúc. Như vậy, khi có nhiều đề mục xảy ra cùng một lúc, thay vì ghi nhận và niệm thầm chuyển động phòng xep như thường lệ, thì bạn có thể đơn thuần ghi nhận các đối tượng đang xảy ra mà không niệm thầm

**11. Bạch Ngài, khi không niệm thầm các đề mục như phòng xệp, ngồi, đứng, đi... thì có thiệt hại hay bất tiện không?**

Dĩ nhiên có, có nhiều sự thiệt hại khi không niệm thầm các đề mục hành thiền. Thiền sinh sẽ không ghi nhận được một cách chính xác các diễn biến đồng thời của tâm và đề mục hành thiền, Thiền sinh sẽ chánh niệm một cách hời hợt bề mặt, không đi sâu vào đối tượng. Tinh tấn bị suy giảm.

**12. Bạch Ngài, nếu ghi nhận “ngồi, ngồi” trong khi ngồi sẽ đạt được mục đích tốt đẹp, thì tại sao thiền sinh được dạy là phải ghi nhận phòng xệp khi ngồi?**

Dĩ nhiên ghi nhận “ngồi, ngồi” thì đạt được mục đích, nhưng nếu thiền sinh chỉ ghi nhận có một đề mục trong một thời gian dài, thì thiền sinh sẽ gặp phải sự bất quân bình do có ít tinh tấn và quá nhiều định tâm, điều này dẫn đến đã dượi buồn ngủ và chánh niệm cạn kiệt. Chỉ ghi nhận ngồi ngồi cũng khó thấy được diễn biến trong khi ngồi vì thiền sinh dễ rơi vào chỗ ghi nhận tư thế ngồi một cách tổng quát nên không thấy được các đặc tính bên trong sự vật. Đó là lý do tại sao thiền sinh phải quán sát chuyển động phòng xệp và lấy chuyển động làm đề mục chính trong khi ngồi.

**13. Làm thế nào thiền sinh có thể cân bằng được định và tinh tấn bằng cách ghi nhận chuyển động phòng xệp?**

Khi hành thiền cần phải cân bằng định và tinh tấn. Định tâm sẽ quá nhiều khi chỉ có một đề mục ghi nhận. Và tinh tấn sẽ quá nhiều khi có nhiều đề mục ghi nhận. Khi ghi nhận phòng xệp, thì ta chỉ ghi nhận hai đề mục, đó là phòng và xệp, nhờ thế tinh tấn và định được quân bình.

**14. Bạch Ngài, tại sao phải ngồi một giờ và đi một giờ?**

Đi nhiều thì tinh tấn nhiều, nhưng định tâm ít, và đi quá nhiều cũng có khi hại cho sức khỏe, bởi vậy thiền sinh sau khi ngồi một giờ lại phải đi một giờ. Một giờ ngồi, một giờ đi xen kẽ như vậy giúp cho định tâm và tinh tấn quân bình.

**15. Bạch Ngài, khi thiền sinh ghi nhận chuyển động phòng và xệp, phải chăng họ chỉ nhằm mục đích thấy được cái bụng phòng và xệp mà chẳng cần thấy thêm gì nữa?**

Thoạt đầu mới hành thiền, thiền sinh chỉ đơn thuần chú ý vào bụng, điều đó không có trở ngại gì cả. Lúc mới đầu hành thiền dừng kỳ vọng phải thấy đạo quả, ngay cả tuệ giác đầu tiên là tuệ giác phân biệt được vật chất và tâm cũng dừng mong ngóng. Đối với người mới hành thiền, việc cần phải làm là chú tâm chánh niệm để ngăn ngừa các chướng ngại, nhất là tâm lang bạc đây đó. Chỉ khi nào các chướng ngại: tham, sân, bất an, giao động, đã dượi buồn ngủ, nghi ngờ đã tạm thời bị chế ngự trong một thời gian; tâm tạm thời an định không bị quấy nhiễu thì thiền sinh mới bắt đầu thấy được thực tướng của sự vật bao gồm

trong sự phòng xẹp như: căng cứng, rung động mà không bị dính mắc vào hình dáng hay tư thế của bụng.

### **16. Bạch Ngài, khi hành thiền phải ngồi như thế nào?**

Có nhiều cách ngồi:

- a. Ngồi kiết già: hai chân xếp chéo, bàn chân này để trên bắp vế của bàn chân kia, hai gan bàn chân ngửa lên trời.
- b. Ngồi bán già, chân này đặt trên chân kia.
- c. Ngồi theo kiểu Miến Điện, hay ngồi thoải mái, hai chân không đặt lên nhau mà để rời, chân này đặt trước chân kia.

Đối với phụ nữ có thể ngồi theo cách nào thấy thích hợp với mình; trừ khi ngồi nơi công cộng phải theo khuôn mẫu của số đông.

Ngồi sao cũng được. Điều quan trọng là chọn cách ngồi thế nào để có thể ngồi lâu hơn, giúp định tâm có cơ hội phát triển tốt đẹp, đạt được các tuệ giác minh sát.

### **17. Bạch Ngài, tại sao thiền sinh không được nói chuyện trong thời gian hành thiền?**

Không phải là hoàn toàn không nói chuyện. Thiền sinh có thể nói chuyện khi cần thiết. Không nên nói những điều vô bổ không cần thiết. Phải có ý thức sáng suốt trong khi nói, biết nói những gì cần nói, nói những gì đem đến lợi ích. Ngay trong đời sống hằng ngày hay trong khi đang cố gắng phát triển tinh thần, sự điều hòa trong việc nói năng cũng đem lại lợi ích tốt đẹp.

### **18. Bạch Ngài, khi một thiền sinh được nghe bài pháp về “sự tiến bộ trong Thiền Minh Sát” phải chăng điều đó chứng tỏ rằng Ngài đã xác nhận rằng thiền sinh đó là Tu Đà Hoàn?**

Không, chúng tôi chẳng bao giờ xác nhận tình trạng tiến bộ tinh thần của một thiền sinh. Khi chúng tôi biết chắc rằng một thiền sinh đã đạt được yêu cầu trong việc hành thiền thì chúng tôi sẽ cho thiền sinh ấy nghe một bài pháp của một trong các vị thầy của chúng tôi; bài pháp nói về những tiến triển trong Thiền Minh Sát, những tuệ giác đưa đến giác ngộ đạo quả. Mục đích của chúng tôi là giúp cho thiền sinh có thể tự đánh giá mức độ tinh thần của mình bằng cách xem xét lại các kinh nghiệm mà mình đã đạt được. Thêm vào đó, đây cũng là dịp giúp thiền sinh hoan hỷ với những gì mình đã đạt được khiến họ hành thiền tích cực hơn để tiến xa hơn nữa. Cho thiền sinh nghe những bài pháp về sự tiến triển trong các tuệ giác không phải là để xác nhận họ đã đến mức nào mà để họ tự đánh giá các kinh nghiệm mà mình đã đạt được đó thôi.

**19. Bạch Ngài, trong khi dạy thiền minh sát, Ngài có gặp những trở ngại nào không?**

Tôi bắt đầu dạy thiền Minh Sát năm 1939 tại quê tôi, làng Saik Khon. Một số nhà Sư và cư sĩ chống đối, nhưng tôi không phản ứng và vẫn tiếp tục hướng dẫn thiền. Dần dần nhiều người đến hành thiền với tôi và có tiến bộ thật sự qua kinh nghiệm của chính họ. Điều này cho thấy những điều tôi hướng dẫn là đúng và nhiều người đến học hơn. Nhưng khi tôi đến dạy thiền tại Yangoon, một tờ báo viết một loạt bài chống đối tôi. Tôi giữ thái độ im lặng và tiếp tục hướng dẫn thiền. Rồi một cuốn sách ra đời, dùng những lời lẽ gắt gao để chỉ trích tôi. Tôi vẫn tiếp tục dạy dỗ, và quan niệm rằng: Tôi hướng dẫn thực hành thiền Minh Sát theo những lời dạy của Đức Phật, ai muốn đến học thì học, ai không muốn đến với tôi thì đến với những vị thầy khác. Thế rồi mọi chuyện cũng qua đi. Nhiều người đến hành thiền và đạt kết quả tốt đẹp. Tôi mở Thiền Viện này năm 1950 với 25 thiền sinh. Bây giờ vào mùa hè có trên một ngàn thiền sinh đến hành thiền. Vào mùa đông có ít người đến tham dự, nhưng số thiền sinh cũng hơn hai trăm.

**20. Chúng ta đạt được những phước báu gì khi hành thiền minh sát?**

Giả sử trong một giây ta ghi nhận chánh niệm một lần, như vậy một phút ta ghi nhận được 60 lần, một giờ ta ghi nhận được 3,600 lần. Mỗi ngày 24 tiếng, trừ 4 giờ để ngủ, thiền sinh hành thiền 20 tiếng, vị chi 72,000 lần ghi nhận chánh niệm. Một khối phước báu khổng lồ.

**21. Bạch Ngài, trong khi ăn chúng tôi ghi nhận bao nhiêu lần?**

Khi ăn một mình, bạn có thể ghi nhận một cách chính xác và tinh tế. Bạn có thể ghi nhận từ 50 đến 60 lần trong khi ăn một muỗng cơm. Như vậy, bạn cần phải bỏ ra khoảng một tiếng đồng hồ để dùng một bữa ăn. Tuy nhiên, khi bạn ăn chung với nhiều người, bạn không thể ăn chậm và ghi nhận như thế. Bạn ghi nhận được càng nhiều càng tốt, chứ không thể kỳ vọng như khi ăn một mình.

**22. Trong khi thiền hành, thiền sinh phải chú tâm ghi nhận những gì? Ghi nhận trái phải hay ghi nhận giờ, bước, đạp.**

Thiền sinh phải chú tâm vào những diễn biến bên trong chân và cơ thể. Theo từ chuyên môn thì thiền sinh phải chú ý vào vāyo dhātu (yếu tố gió), biểu hiện qua sự căng cứng, sức ép, chuyển động, rung chuyển. Tejo dhātu (yếu tố lửa) biểu hiện qua nhiệt độ, nóng, lạnh, mát, Pathāvī dhātu (yếu tố đất), biểu hiện qua sự cứng mềm, trơn, nhám. Đặc biệt yếu tố vāyo dhātu (yếu tố gió), là yếu tố ưu thế và biểu hiện trong mọi lúc, vì vậy đây là yếu tố dễ ghi nhận.

**23. Bạch Ngài, khi đứng thiền sinh phải chú tâm chánh niệm vào những gì?**

Khi đứng thì thiền sinh hãy ghi nhận liên tục “*đứng, đứng*”, nếu sự ghi nhận *đứng, đứng* trở thành một điệp khúc và trở thành chỉ có một đề mục thôi, khi đó nên thêm vào điểm tiếp xúc và ghi nhận: *đứng, đứng, đứng, đứng*; hoặc nếu thấy chuyển động phòng xệp mạnh hơn thì chú ý vào chuyển động phòng xệp.

## **24. Khi ngồi hay nằm thì phải ghi nhận chánh niệm như thế nào?**

Khi ngồi chỉ ghi nhận *ngồi*, *ngồi* liên tục. Nếu cảm thấy chán nản khi chỉ ghi nhận một đề mục thì phải thêm vào những điểm đưng có cảm giác nổi bật và ghi nhận: *ngồi*, *đưng*. Hoặc là có thể ghi nhận đơn thuần sự phòng xẹp của bụng và không chú tâm gì đến cảm giác của yếu tố gió như là căng cứng, di chuyển. Tương tự như vậy thiền sinh chánh niệm vào sự nằm.

*(Nên nhớ là khi ghi nhận đơn thuần sự phòng xẹp của bụng mà không chú tâm gì đến cảm giác của yếu tố gió như là căng cứng, di chuyển v.v... thì đó chỉ là thiền định vì chỉ chú ý đến ý niệm, đến tục đế. Phải chú ý chân đế, đến tứ đại: nóng lạnh, cứng mềm, chuyển động... mới là hành thiền minh sát).*

## **25. Bạch Ngài, thiền sinh phải làm gì khi thấy có những khoảng trống giữa phòng và xẹp, giữa xẹp và phòng?**

Thiền sinh phải thêm vào khoảng hở của chuyển động phòng xẹp tư thế ngồi. Chẳng hạn như ghi nhận: *phòng*, *xẹp*. *ngồi*, *phòng*, *xẹp*, *ngồi*. Ngay cả khi có nhiều khoảng hở, thiền sinh cũng chỉ thêm vào những chỗ hở nổi bật nhất: *phòng*, *xẹp*, *ngồi*, *đưng*. Khi nằm xuống cũng phải ghi nhận tương tự: *phòng*, *xẹp*, *nằm*, *đưng*; hay *phòng nằm xẹp nằm đưng*.

## **26. Bạch Ngài, khi ghi nhận yếu tố lạnh hay nóng là ghi nhận yếu tố nhiệt độ hay khổ thọ?**

Thiền sinh chỉ đơn thuần ghi nhận sự nóng. Đó là kinh nghiệm về yếu tố nhiệt độ. Nếu thiền sinh cảm thấy cái nóng hay lạnh này khó chịu. Đó là đã kinh nghiệm được khổ thọ.

## **27. Muốn thành tựu hoàn toàn các tuệ giác, cần phải thực hành trong thời gian bao lâu?**

Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố; có người chỉ trong một tuần. Phần lớn phải cần trong một tháng rưỡi hay hai tháng. Cũng có người cần đến ba hay bốn tháng mới hoàn thành. Tuy nhiên, người nào tinh tấn thực hành, tuân theo lời chỉ dẫn của thiền sư trong vòng một tháng thì sẽ đạt đến kết quả. Bởi vậy, thiền sinh được yêu cầu đến trường thiền ít nhất một tháng.

## **28. Bạch Ngài, phải hành thiền bao lâu mới đạt được tuệ sanh diệt**

Phần lớn thiền sinh, nếu tinh tấn hành thiền, đều có thể đạt đến tuệ giác thấy sự vật sinh diệt (Udayabbaya-nana). Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố. Tuy nhiên, một số thiền sinh có thể đạt được trong vòng ba bốn ngày. Nhưng cũng có người phải mất đến mười hay mười lăm ngày mới đạt được bởi vì thiếu tinh tấn và quyết tâm. Cũng có một số thiền sinh thực hành hơn một tháng cũng chưa đạt được tuệ giác này bởi vì còn nhiều khiếm khuyết trong việc thực hành. Một thiền sinh thông thường nếu chịu khó cố gắng thì chỉ

trong vòng vài tuần là đạt được. Tuy nhiên, nếu thiên sinh thật nỗ lực tinh tấn thì trong vòng một tuần sẽ thấy được sự sinh diệt

### **29. Thiên sinh cần phải làm gì để thấy các hiện tượng một cách rõ ràng?**

Vào đêm tối, chẳng hạn, ta không thấy được mọi vật chung quanh một cách rõ ràng, nhưng nếu có một cái đèn bấm thì ta có thể phân biệt được vật này hay vật kia. Cũng vậy, định tâm có thể so sánh với ánh sáng. Nhờ định tâm chúng ta có thể thấy các hiện tượng một cách rõ ràng. Nhờ định tâm ta có thể thấy được sự căng cứng, chuyển động... sinh và diệt.

### **30. Bạch Ngài, làm thế nào kinh nghiệm được Yếu tố nước? (Apo dhatu: Yếu tố dính hút, ướt, chảy lỏng)**

Thật ra, khó cảm nhận được yếu tố nước. Chúng ta chỉ nhận được yếu tố nước xuyên qua ba yếu tố đất, lửa và gió. Bởi vậy, khi chúng ta cảm thấy nước mắt chảy ra hoặc khi nuốt nước miếng, chúng ta kinh nghiệm được yếu tố chảy lỏng hay sự ướt. Sự cảm nhận này xuyên qua ba yếu tố kia, khi nước mắt trào ra, ta cảm nhận được nước mắt từ mắt chảy dài xuống má. Nhận ra sự chuyển động của giọt nước mắt là gió. Giọt nước mắt nóng, ta cảm nhận được yếu tố lửa. Giọt nước mắt lặn xuống ta cảm thấy nhột nhột, đó là yếu tố đất. Qua ba yếu tố đó ta gián tiếp cảm nhận được sự ướt, sự chảy lỏng. Thật ra, ta không thể quán sát yếu tố nước được, ngay cả mười hai thành phần uế trước của thân gọi là nước, (mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, huyết tương, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu) cũng phải được cảm nhận xuyên qua ba yếu tố kia chứ không thể cảm nhận trực tiếp được.

### **31. Bạch Ngài, phải chăng chúng ta đừng chấp nhận điều gì nếu chính ta chưa tự mình kinh nghiệm?**

Có nhiều vật chúng ta không thể thấy bằng mắt thường được mà phải nhờ kính hiển vi hay kính viễn vọng. Mặc dầu chúng ta chẳng thấy một phần nào đó, nhưng chúng ta có thể tin được lời nói của những người đã thấy chúng. Chúng ta tin tưởng hay chấp nhận những khám phá của các phi hành gia, mặc dầu chúng ta chưa đi ra ngoài không gian. Những quy luật tự nhiên mà giáo pháp đã nói đến thật là tế nhị. Chúng ta chưa kinh nghiệm được điều đó bởi vì chúng ta thiếu khả năng tinh thần và nỗ lực tinh tấn, hoặc bị các chương ngại như, phiền não, nghiệp, quả, các tội trọng, chê bai thánh nhân (kilesa, kamma, vipaka, vitikamma, ariyupada). Tuy nhiên, phần lớn trường hợp các tuệ giác chưa thành đạt bởi vì thiên sinh thiếu tinh tấn và định tâm. Như vậy, nếu bạn không hành thiền một cách nghiêm túc như những người khác đã làm thì đừng kỳ vọng đạt được những gì mà người khác đã đạt được.

### **32. Bạch Ngài, tại sao Ngài dạy những thiên sinh mới phải khởi hành hành thiền bằng cách ghi nhận chuyển động phòng xep?**

Bởi vì những đề mục vi tế rất khó ghi nhận và đòi hỏi nhiều thời gian để đạt được sự định tâm, trong khi đó những đề mục hiển hiện rõ ràng như chuyển động phòng xep của bụng



có thể đạt được sự định tâm mau hơn. Đó là lý do tại sao tôi hướng dẫn các thiền sinh khởi đầu việc hành thiền của mình bằng cách quán sát các đặc tính căng cứng, chuyển động của sự phòng xep.

### **33. Bạch Ngài, phải chăng chỉ có hai đề mục để ghi nhận, đó là phòng và xep?**

Vâng, thoạt đầu thiền sinh chỉ ghi nhận hai đề mục phòng và xep; đó là hai đề mục chính. Tuy nhiên, thiền sinh còn phải ghi nhận những tư tưởng khởi sinh trong tâm. Sau khi ghi nhận, lại trở về đề mục chính. Tương tự như vậy đối với sự đau, thiền sinh ghi nhận đề mục đau. Khi sự đau biến mất, thiền sinh trở về với đề mục chính. Nếu ghi nhận sau một khoảng thời gian nào đó mà sự đau vẫn còn hiện diện, thiền sinh cũng hãy trở về đề mục chính. Trong các tác động co duỗi tay chân, thay đổi tư, thế thiền sinh cũng chánh niệm ghi nhận như trên. Thiền sinh phải ghi nhận mỗi một tác động hay thái độ bao gồm trong các đề mục rồi trở về đề mục chính. Khi thiền sinh thấy hay nghe mà các đề mục này nổi bật, thiền sinh phải ghi nhận “thấy, thấy”, “nghe, nghe”. Sau khi ghi nhận ba bốn lần thiền sinh phải tinh tấn trở về đề mục chính.

### **34. Bạch Ngài, phải chăng có một số người chỉ nhờ nghe giáo pháp mà đắc quả?**

Không phải nhờ nghe giáo pháp mà đắc quả. Muốn đạt đạo quả, điều thiết yếu là phải ý thức sáng suốt và chánh niệm thân, thọ, tâm, và các hiện tượng tổng quát.

### **35. Phải chăng vấn đề tuổi tác ảnh hưởng đến việc hành thiền?**

Vâng, có một vài khác biệt giữa người già và người trẻ. Để đạt được một vài tuệ giác, nếu thiền sinh ở vào khoảng tuổi từ mười lăm đến bốn mươi thì phải thực hành khoảng một tháng. Đối với những người lớn tuổi hơn, từ sáu mươi đến bảy mươi thì phải cần hai đến ba tháng. Tại sao vậy? Bởi vì những người còn trẻ, có sức mạnh về thể lực, tâm nhạy bén, tích cực, và ít lo âu phiền muộn. Dĩ nhiên, càng già thì càng đau yếu. Người lớn tuổi thì trí nhớ và sự hiểu biết cũng yếu kém và lại có nhiều phiền muộn hay đã chất chứa nhiều kinh nghiệm không tốt đẹp trong quá khứ. Đối với các nhà sư, nếu sau khi xuất gia mà hành thiền ngay thì sẽ gặt hái nhiều kết quả tốt đẹp, bởi vì một vị sư mới tu, tuổi còn nhỏ, có đức tin mạnh mẽ vào việc thực hành, giới luật lại trong sạch. Do đó, theo ý của tôi, dầu cho việc học hành kinh điển là quan trọng, nhưng ngay sau khi xuất gia, phải hành thiền ít nhất ba tháng. Đáng thương thay, một số nhà sư đã chết trước khi thực hành.

### **36. Bạch Ngài, phải chăng chỉ đơn thuần quán sát những đề mục như trái bước, phải bước – như sự luyện tập trong quân đội mà mọi người ai cũng biết – lại có thể đạt được các tuệ giác sao?**

Chỉ trích rằng chánh niệm, định tâm và tuệ giác không thể phát triển do chú tâm vào trái phải, và cho rằng chú tâm vào trái phải chẳng khác nào sự huấn luyện trong quân đội nhằm mục đích thể dục và sức khỏe; đó là sự chỉ trích sai lầm. Chú tâm vào trái phải trong hành thiền Minh Sát khác hẳn với sự huấn luyện trong quân đội. Sự chú tâm ghi nhận trái phải

trong khi hành thiền Minh Sát là để phát triển niệm, định, tuệ. Nếu bạn chối bỏ, chỉ trích sự thực này có nghĩa là bạn đã chối bỏ lời dạy của Đức Phật.

**37. Bạch Ngài, danh từ ghi nhận hay chánh niệm ghi nhận nghĩa là gì?**

Danh từ ghi nhận hay chánh niệm ghi nhận có nghĩa là chú tâm vào đề mục hành thiền, mục đích là để ý thức rõ ràng các hiện tượng thực sự đang xảy ra trong từng sát na hay từ sát na này sang sát na khác.

**38. Bạch Ngài, tại sao trong lúc hành thiền phải làm các tác động một cách chậm rãi?**

Chỉ khi nào làm các tác động một cách chậm rãi thì định tâm chánh niệm mới theo kịp đối tượng quán sát. Bởi thế, tôi thường khuyên lúc khởi đầu thực hành các bạn phải làm mọi tác động một cách chậm rãi và chánh niệm. Thật vậy, vào lúc đầu, nếu bạn làm mọi tác động một cách nhanh chóng thì chánh niệm không thể bắt kịp.

**39. Tại sao những người đạt được các tầng thiền chỉ, không thấy thân tâm là Vô Thường?**

Vì không quán sát các hiện tượng vật chất và tâm hiển lộ thật sự trong mỗi một sát na khi đi, đứng, ngồi, nằm, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng; nên họ không thấy được thân và tâm Vô Thường.

**40. Bạch Ngài, phải chăng định và niệm của chúng ta sẽ khác biệt lúc bình thường và lúc đau?**

Khi niệm và định của bạn chưa mạnh mẽ thì sự đau của bạn càng gia tăng. Khi bạn đang ghi nhận đau, cứng, nóng thì dầu cảm giác đau, cứng, nóng có trầm trọng đến đâu đi nữa bạn cũng hãy tiếp tục ghi nhận bền bỉ. Khi niệm và định đủ mạnh, đôi lúc trong khi đang ghi nhận sự đau bạn sẽ thấy rõ cơn đau biến mất tức khắc, và cảm giác đau này chẳng bao giờ trở lại nữa.

**41. Bạch Ngài, phải chăng đạo và quả không thể chứng nghiệm trong thời đại này nếu ta có cố gắng đến đâu đi nữa?**

Những người nào có tư tưởng như thế thì chắc chắn sẽ thất bại trong việc hành thiền, nói chi đến việc đạt đến đạo quả. Đây là một loại tư tưởng tạo chướng ngại trên đường thực hành để đạt đến đạo quả.

**42. Bạch Ngài, đàn ông với đàn bà người nào hành thiền tiến bộ mau hơn?**

Thường thì đàn bà chịu khó tinh tấn, có nhiều đức tin và tuân theo những lời chỉ dẫn của thầy hơn. Kết quả là họ phát triển định tâm sớm, và nhờ thế, họ đạt đến tuệ giác nhanh hơn. Thật vậy, tôi thường thấy đàn bà hành thiền tiến bộ nhanh hơn đàn ông. Tuy nhiên, tôi cũng thấy một số phụ nữ đã phí thì giờ vào việc suy nghĩ lung tung nên không tiến bộ.

Có nhiều lý do khiến họ không tiến bộ hay tiến bộ rất ít, đó là làm biếng, tuổi già, sức khoẻ kém... Dĩ nhiên, cũng có những nam thiên sinh và các nhà sư tiến bộ rất nhanh khi họ nghiêm túc thực hành theo lời chỉ dẫn của thiền sư.

#### **43. Bạch Ngài, ngay trong kiếp sống này chúng ta có thể đạt được đạo quả không?**

Sao không? Nếu bạn có một công thức để làm thuốc thì bạn có thể làm được thuốc và uống thuốc ấy để trị bệnh. Cũng vậy, những lời dạy của Đức Phật cũng giống như công thức đang có trong hiện tại đây và bạn cũng đã có sẵn thái độ tinh thần tốt để hành thiền. Điều quan trọng là bạn phải thực hành, và bạn chắc chắn sẽ đạt được đạo quả. Hãy nhớ kỹ điều đó. Hơn nữa không có cuốn kinh Pāli nào nói rằng trong thời đại này không thể đạt được đạo quả. Kinh điển xác định rõ ràng: ngày nay người ta có thể đạt được đạo quả A La Hán với tam minh: túc mạng minh, sinh tử minh và lậu tận minh. Ngay trong chú giải của Luật Tạng còn nói rằng nếu không đạt đạo quả A La Hán thì ít nhất cũng đạt được quả thánh thứ ba. Lúc gần Niết Bàn, Đức Phật còn nói với Subhada, người học trò cuối của Ngài rằng: *“Bao lâu còn có nhà sư thực hành một cách đúng đắn thì thế gian không thiếu vắng A La Hán”*. Hiện nay, chúng ta còn tìm thấy những thiên sinh tích cực thực hành theo lời hướng dẫn đúng đắn. Bởi thế tôi chắc chắn rằng ngay cả bây giờ, thế gian này không thiếu vắng thánh nhân, không thiếu vắng A La Hán.

#### **44. Bạch Ngài, những người đã đạt được đạo quả kinh nghiệm như thế nào?**

Một người đạt được đạo quả thì tâm họ lúc bấy giờ tức khắc thay đổi một cách kỳ diệu. Họ cảm thấy như vừa mới tái sanh. Đức tin của họ hoàn hảo. Đó là kết quả của hỷ lạc và hạnh phúc tuyệt diệu. Đôi lúc trạng thái tâm này hiển lộ mạnh mẽ đến độ thiên sinh không thể xuyên thấu vào đối tượng như trước đây, dầu cho họ hết sức chú tâm vào đề mục. Tuy nhiên, vào một vài giờ sau, hay vào một vài ngày sau đó, trạng thái tâm này dịu bớt, thiên sinh có thể hành thiền một cách tốt đẹp trở lại. Một số người, cảm thấy đạt được một sự thư giãn tốt đẹp. Một số không muốn thực tập nữa, có thể vì thấy đến đây là đủ, đã thoả mãn những gì đã đạt được và không muốn đạt thành quả cao hơn.

#### **45. Bạch Ngài, phải chăng những người hiểu biết giáo lý nhiều là một chướng ngại cho việc hành thiền?**

Không, không thể nói như thế được. Không thể nào có chuyện kiến thức về giáo pháp lại là trở ngại trong thực hành. Như bạn biết, Ngài Pothila, một nhà sư có kiến thức uyên thâm về Phật Pháp, đã đắc quả A La Hán mau chóng nhờ thực hành dưới sự hướng dẫn của một sa di nhỏ tuổi. Điều này chứng tỏ rằng kiến thức của một người không trở ngại cho việc thực hành giáo pháp. Chướng ngại thực sự trong việc hành thiền là ngã mạn, (cho rằng mình học cao hiểu rộng nên không tin hay ít tin tưởng vào sự thực hành) hoài nghi, không nghiêm túc tuân theo lời hướng dẫn của thiền sư, thiếu nỗ lực tinh tấn chứ không phải là kiến thức.

#### **46. Bạch Ngài, có sự khác biệt giữa một người hành thiền và người không hành thiền**

***khi họ phải đương đầu với cơn bệnh nặng chẳng?***

Đĩ nhiên là có sự khác nhau, người không hành thiền chỉ nhớ đến việc xin giới, nghe tụng kinh Paritta, cúng dường y bát và thực phẩm cho chư Tăng. Thật đáng thương làm sao! Họ chỉ biết làm phước và giữ giới thôi. Đối với người hành thiền, họ cố gắng thực hành để đạt những tuệ giác cao hơn, cho đến khi giác ngộ đạo quả, bằng cách chánh niệm ghi nhận khẩn khít vào đề mục, vào những gì đang xảy ra trong hiện tại, ngay cả những cảm giác đau đớn khó chịu, trong từng sát na một.

***47. Bạch Ngài, phải chẳng có những loại đau khổ, không thoải mái, khó chịu đựng do việc hành thiền đem lại, nếu có thì làm thế nào để đương đầu với chúng?***

Vâng, khi đạt được định tâm mạnh mẽ, thiền sinh sẽ kinh nghiệm một vài cảm giác khó chịu như ngứa, nóng, đau nhức, nặng nề, tê cứng, nghẹn... Những cảm giác này sẽ chấm dứt ngay khi bạn ngưng hành thiền. Nhưng khi hành thiền trở lại thì những cảm giác này lại xuất hiện. Chắc chắn đây không phải là bệnh hoạn mà chỉ là những cảm thọ liên quan đến sự thực hành. Đừng lo lắng, cứ tiếp tục ghi nhận. Cuối cùng những cảm giác khó chịu này sẽ biến mất.

***48. Bạch Ngài, khi sự phòng xep biến mất, thiền sinh phải ghi nhận những gì?***

Khi sự phòng xep biến mất, bạn phải chú tâm ghi nhận ngòì, đựng hay nằm, đựng. Bạn có thể thay đổi nhiều điểm đựng. Chẳng hạn, như bạn ghi nhận ngòì, đựng và chú tâm vào điểm đựng ở chân phải; sau đó niệm ngòì đựng và chú tâm vào điểm đựng ở chân trái. Như vậy, bạn có thể chuyển sự chú tâm từ điểm đựng này sang điểm đựng khác. Hoặc bạn có thể chuyển sự chú tâm vào bốn, năm hoặc sáu điểm đựng xen kẽ.

***49. Bạch Ngài, khi không có đầy đủ Ba La Mật thì chúng ta có thể hành thiền để đạt đạo quả không?***

Nếu bạn không hành thiền thì làm sao vun bồi được Ba La Mật. Ngay cả khi Ba La Mật đã tích tụ đầy đủ, bạn cũng không thể giác ngộ nếu không hành thiền. Mật khác, nếu bạn hành thiền thì Ba La Mật sẽ được vun bồi và điều này sẽ giúp bạn kinh nghiệm được Niết Bàn sớm hơn. Nếu Ba La Mật của bạn được phát triển trọn vẹn thì bạn sẽ được giác ngộ ngay trong kiếp sống này, hoặc ít ra cũng sẽ tạo được mầm mống cho việc giác ngộ trong tương lai.

***50. Bạch Ngài, xin Ngài hãy kể ra một vài người mà Ngài tin rằng họ đã kinh nghiệm Niết Bàn.***

Vâng tôi sẽ kể, trong số những người đầu tiên hành thiền dưới sự hướng dẫn của tôi có U. Pho Chon, anh em chú bác của tôi, là người có trí tuệ nhạy bén. Khi ông ta đạt được tuệ diệt thì ông bắt đầu thấy cây cối và con người tan rã, ông ta nghĩ rằng cặp mắt ông ta có cái gì không ổn đây, bởi vì ông ta đã được học từ một vị thầy rằng: Những sự vật như cây cối, khúc gỗ, đá, thân thể con người, tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân và điều kiện như nghiệp và tâm và các điều kiện khác mà biến đổi một cách nhanh chóng. Sinh ra chúng

chỉ tồn tại trong một thời gian rất ngắn rồi biến mất. Nhưng ở đây lạ quá, ông không thấy sự vật sinh diệt mà chỉ thấy sự vật tan biến. Ông đến gặp tôi và hỏi tại sao có hiện tượng như vậy. Tôi khích lệ ông ta và nói rằng chẳng có gì sai lầm đối với sự nhìn của ông ta cả. Đó là *tuệ thứ năm*, ở tuệ này ông ta có thể thấy sự vật diệt mất một cách nhanh chóng, tức thì. Vài ngày sau đó, ông ta diễn tả một cách rõ ràng cho tôi biết kinh nghiệm Niết Bàn, kinh nghiệm về sự chấm dứt của vật chất và tâm của ông.

**51. Bạch Ngài, những người mà Ngài nghĩ rằng đã đạt Niết Bàn, họ mô tả Niết Bàn như thế nào?**

Những người mà tôi tin rằng họ đạt Niết Bàn, đã mô tả lúc họ chứng nghiệm Niết Bàn như sau:

Tôi thấy đối tượng ghi nhận, và tâm ghi nhận ngưng bật một cách đột ngột.

**52. Bạch Ngài, có bao nhiêu thiên sinh dưới sự hướng dẫn của Ngài mà Ngài tin rằng họ đã giác ngộ đạo quả?**

Tôi tin rằng có hàng ngàn thiên sinh, chỉ thúc hành trong vòng một tuần lễ đã thấy được tuệ giác đầu tiên là sự phân biệt thân và tâm. Đó là nhờ họ tích cực hành thiền và nghiêm túc tuân theo lời chỉ dẫn của thiền sư nên có định tâm mạnh mẽ. Cũng có hàng ngàn thiên sinh thấy được liên hệ nhân quả, thấy rõ Vô Thường, khổ và Vô Ngã của vật chất và tâm. Và cũng có hàng ngàn thiên sinh do tinh tấn quán sát thân tâm một cách khẩn khít từng giây phút một, định tâm phát triển, tuệ giác chín muồi và đã đạt đạo quả.

**53. Phải chăng thấy được Vô Thường là khi ta thấy một vật gì đang bị hủy hoại như cái bình bị bể chẳng hạn, hoặc sẽ thấy khổ khi bị một cái gai đâm vào da thịt?**

Đôi khi bạn thấy được sự Vô Thường khi nhìn thấy bình bể, thấy được Khổ khi bị gai nhọn đâm vào da thịt. Nhưng ý niệm Vô Thường và Khổ đó chỉ là trí tuệ hiểu biết về Vô Thường và khổ theo tục đế, không giúp cho bạn thấy rõ được Vô Ngã qua chân đế.

Một thiên sinh chỉ thấy được Vô Thường khi họ thấy các hiện tượng trong hiện tại sinh và diệt liên hồi và thấy được khổ khi họ thấy thân tâm trong hiện tại bị đàn áp bởi sự hủy hoại, chỉ khi đó thiên sinh mới thực sự thấy Vô Ngã đúng theo chân đế.

**54. Bạch Ngài, xin Ngài diễn tả cho biết sự chứng ngộ Vô Ngã qua chân đế là như thế nào?**

Có nhiều người nghĩ rằng thấy rõ được Vô Ngã khi bạn mất cái ý niệm về hình dáng do thấy được những yếu tố vi tế của vật chất. Thực ra, đó không phải là thấy Vô Ngã qua sự thực hành, đó là bởi vì bạn đã có kinh nghiệm rõ ràng về cái tâm hay biết và cho rằng cái tâm hay biết đó là tôi hay linh hồn. Giống như trường hợp ở cõi trời vô sắc. Những người

ở cõi trời đó không có cơ thể vật chất nhưng họ vẫn có ý nghĩ sai lầm rằng tâm của họ là tôi ta, linh hồn, tự ngã. Như vậy, chỉ đơn thuần thấy mất ý niệm về hình thể vật chất không phải là thấy Vô Ngã đâu. Chỉ khi nào thiên sinh quán sát vật chất và tâm, trong giây phút hiện tại và thấy rõ, chúng khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc theo đường lối của chúng mà chẳng có một uy quyền hay thực thể nào thúc đẩy hay điều khiển; lúc đó thiên sinh mới thấy rõ Vô Ngã qua chân đế

**55. Làm thế nào để thấy được vật chất và tâm là Vô Thường?**

Nếu bạn chánh niệm khẩn khít thân tâm từng giây phút một thì bạn sẽ thật sự thấy rõ bản chất của các hiện tượng, và thấy rõ chúng khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc.

**56. Chúng tôi phải ghi nhận hay niệm những điểm đọng hay điểm tiếp xúc nào?**

Điểm đọng hay điểm tiếp xúc nào cũng ghi nhận hay niệm được: chẳng hạn điểm đọng nơi móng, nơi chân, nơi đầu gối... Tất cả nơi nào chú tâm đến đều ghi nhận: *đọng, đọng* hay *tiếp xúc, tiếp xúc*.

**57. Phải chăng muốn thấy đặc tính của sự vật khi đi, phải chú ý vào sự cứng, sự chuyển động?**

Đức Phật dạy thầy tỳ khưu phải: *ý thức chánh niệm vào sự đi khi đi*. Khi chúng ta đi thì yếu tố gió được hiển lộ. Kinh nghiệm được yếu tố gió là khi chúng ta thấy rõ sức ép, sự nâng đỡ, sự chuyển động, sự đẩy. Khi kinh nghiệm được sức ép, sự nâng đỡ là thấy được đặc tính của yếu tố gió. Khi kinh nghiệm được sự chuyển động là thấy được chức năng của yếu tố gió. Tuy nhiên, Đức Phật không bảo ta phải ghi nhận: sức ép, nâng đỡ, chuyển động hay đẩy... Đức Phật chỉ dạy rằng khi đi phải ý thức đến sự đi. Chỉ thế thôi. Sở dĩ Ngài dạy như thế bởi vì Ngài muốn cho ta dễ hiểu. Ghi nhận bằng ngôn ngữ tục đế là phương pháp dễ dàng, và hầu như ai cũng làm được.

**58. Bạch Ngài, phải chăng thấy được Vô Thường thì tức khắc thấy được khổ và Vô Ngã?**

Đúng vậy, cái gì Vô Thường thì cái đó khổ và Vô Ngã.

**59. Bạch Ngài, tại sao các thiên sư không thể xác nhận sự giác ngộ của một thiên sinh?**

Đúng vậy, thiên sư không thể xác nhận một thiên sinh nào đã đắc quả. Chỉ có Đức Phật mới xác nhận sự chứng đắc Đạo Quả của thiên sinh, người nào đã đắc quả gì: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm v.v... Ngay cả Ngài Sariputta cũng chẳng bao giờ xác nhận ai đắc quả gì. Chúng tôi chẳng bao giờ xác nhận sự chứng đắc của một thiên sinh nào. Đó là đường lối thích ứng theo truyền thống Phật giáo.

**60. Bạch Ngài, nếu chỉ hành thiền trong vòng một tháng mà thiên sinh đã có thể diễn tả kinh nghiệm chứng đắc đạo quả của mình sao? Như vậy có quá sớm chẳng?**

Không quá sớm đâu, Đức Phật đã dạy rằng: phương pháp hành thiền của Ngài là phương pháp tuyệt hảo có thể giúp thiền sinh tinh tấn hành thiền đạt quả thánh thứ ba trong vòng một tháng. Nếu có người nào nói rằng không thể giác ngộ chỉ trong vòng một tháng dầu cho có hành thiền tích cực đến đâu đi nữa thì người đó đã chê trách những lời dạy của Đức Phật và đã cản trở việc hành thiền của mọi người.

## Phân Tích Phương Pháp Hành Thiền

### **1. Hành Thiền Minh Sát có cần phải biết Vi Diệu pháp và Thập Nhị Nhân Duyên không?**

Trong kinh Cula Tanha Sankhaya Sutta, nói đến phương cách loại trừ tham ái, có ghi rõ: **"Một người không hiểu về Vi Diệu Pháp và Thập Nhị Nhân Duyên mà chỉ biết rằng những gì hiện hữu trên thế gian này chỉ là Vật Chất và Tâm chịu chi phối bởi định luật Vô Thường, Khổ, Vô Ngã là có thể hành Thiền Minh Sát được rồi".**

Riêng về thuyết Duyên Sinh hay Thập Nhị Nhân Duyên, những điều mà thiền sinh cần hiểu rõ là: Cái mà ta gọi là một cá nhân hay con người chỉ là sự tương quan nhân quả mà thôi chứ không hề có một cá nhân riêng biệt nào. Chẳng cần phải nghiên cứu thâm sâu Thập Nhị Nhân Duyên và hai mươi cách chúng liên hệ nhau. Nếu phải nghiên cứu và hiểu biết đầy đủ Thập Nhị Nhân Duyên mới có thể Hành Thiền Minh Sát thì Ngài Cula Panthaka sẽ không bao giờ đắc quả A La Hán được. Ngài Cula Panthakka trong vòng bốn tháng không thể thuộc lòng một bài kệ bốn câu, mỗi câu chỉ có mười một chữ thì làm sao có thể học Thập Nhị Nhân Duyên, nói chi đến việc thông hiểu Vi Diệu Pháp. Thế mà chỉ trong một buổi sáng, trong khi quán sát chiếc khăn trắng từ từ đổi màu vì bị vò nát, Ngài Cula Panthaka thấy rõ sự Vô Thường và trở thành một vị A La Hán.

Một bằng chứng khác là trường hợp bà Matika-mata, chẳng hề biết chư tăng mình đang hộ độ thực hành như thế nào, nhưng nghe lời chỉ dẫn của chư tăng, bà tinh tấn hành thiền. Bà hành thiền trong khi nấu nướng giúp đỡ các ngài, và đã đắc quả thánh thứ ba. Đây là bằng chứng cho thấy, một người đàn bà nội trợ chẳng hề được học về Vi Diệu Pháp và Thập Nhị Nhân Duyên đã giác ngộ đạo quả nhờ tinh tấn chánh niệm. Có rất nhiều câu chuyện được ghi trong kinh điển nói rõ về điều này.

Tóm lại, kiến thức về Vi Diệu Pháp và Thập Nhị Nhân Duyên không phải là yếu tố chính trong việc Hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh chỉ cần nỗ lực quán sát thân và tâm khi chúng đang diễn ra. Dĩ nhiên là phải thực hành dưới sự hướng dẫn của một thiền sư đầy kinh nghiệm.

### **2. Trường Lão Channa đắc quả A La Hán sau khi được nghe giảng giải về Thập Nhị Nhân Duyên. Trường hợp này được giải thích như thế nào?**

Một vài nhà nghiên cứu cho rằng: "Nếu không học Thập Nhị Nhân Duyên thì không thể đạt kết quả trong việc Hành Thiền Minh Sát vì Thập Nhị Nhân Duyên là con đường đưa đến Thiền Minh Sát". Nói như vậy là làm nhục chí thiền sinh và hủy hoại Phật giáo.

Cần đọc kỹ Kinh Khandha Vagga nói về trường hợp của Trường Lão Channa để hiểu rõ vấn đề. Sau khi Đức Phật nhập diệt, Trường lão Channa phải nhận chịu hình phạt Phạm Đàn (Brahma Danda: theo hình phạt này, trường lão bị cô lập, sống cách ly, không ai tiếp xúc, hướng dẫn, dạy dỗ). Về sau, trường lão phải ăn những thức ăn thanh đạm, và được các nhà sư khác hướng dẫn thực tập để thấy rõ mọi sự vật đều Vô Thường, Khổ và Vô



Ngã. Trong khi thực tập, tâm trưởng lão bị hỗn loạn. Trưởng lão có sự suy tư sai trái và lo sợ khi nghĩ rằng: *“Lúc không còn tự ngã thì ai sẽ chịu trách nhiệm về những hành động mà người ấy đã làm, trừ phi tự ngã hay linh hồn làm tác động đó không còn hiện hữu nữa”*. Vì bản khoăn, thắc mắc như thế nên trưởng lão tin tưởng vào linh hồn hay tự ngã. Trong chú giải đã ghi rõ chuyện này như sau:

Trưởng Lão Channa hành Thiền Minh Sát, nhưng chỉ rơi vào suy tư, tưởng tượng mà không thấy được nguyên nhân của các hiện tượng. Nói cách khác, trưởng lão không thấy rõ luật nhân quả. Minh Sát Tưởng Tượng, sai lầm (Dubbala Vipassana) này, thay vì giúp trưởng lão loại trừ được ảo tưởng tự ngã lại khiến khởi sinh tà kiến về hư vô. Bởi vì, chưa thấy được nhân quả nên trưởng lão sợ rằng tự ngã hay linh hồn của mình sẽ bị hủy diệt khi sự trống không của các hiện tượng khởi sinh trong tâm. Minh Sát Sai Lầm ở đây không phải là tuệ minh sát thực sự có được do nỗ lực quán sát sự sinh diệt của vật chất và tâm trong từng giây phút một mà là Minh Sát Tưởng Tượng (Dubbala-Vipassana).

Tuệ Minh Sát thực sự được phát triển một cách tuần tự từ tuệ này đến tuệ khác. Đầu tiên là tuệ phân biệt hay thấy rõ vật chất và tâm (Nama rupa pariccheda ñāna), tiếp đến là tuệ thấy rõ nhân quả (Paccaya pariggaha ñāna)... Những Tuệ Minh Sát thực sự như vậy, lúc mới khởi đầu, chưa già dặn, nên được gọi là Taruna Vipassana (Minh Sát Sơ Khởi) chứ không phải Dubbala Vipassana (Minh Sát Tưởng Tượng).

Khi thấy thiền sinh luôn luôn quán sát các hiện tượng vật chất và tâm đang diễn ra trong từng phút giây một và có được tuệ Minh Sát Sơ Khởi này thì nên khuyến khích họ vì họ đang đi đúng đường, đã cố gắng hành Thiền Minh Sát Thực Sự; chứ đừng làm nản chí họ bằng cách nói rằng: *“Nếu không biết Thập Nhị Nhân Duyên thì đừng hành thiền”*.

Khi định tâm phát triển tốt đẹp nhờ quán sát từng giây phút một những hiện tượng đang xảy ra, thiền sinh sẽ bắt đầu phân biệt thế nào là vật chất, thế nào là tâm (tuệ phân biệt vật chất và tâm). Tiếp theo đó, thiền sinh sẽ thấy rõ nguyên nhân của các hiện tượng: Nhãn thức hay “cái biết của mắt” là kết quả của sự tiếp xúc giữa mắt và vật thấy; Nhĩ thức hay “cái biết của tai” là sự phối hợp giữa tai và âm thanh; Do “nhân” có ý muốn đi nên “quả” là tác động đi mới diễn ra. Do “nhân” là ‘không quán sát được những gì đang xảy ra’, nên có “quả” là ‘tham ái khởi sinh’. Do “nhân” là ‘tạo các nghiệp thiện’ nên có “quả” là ‘hưởng thọ an vui’. Tiếp theo đó, Thiền sinh sẽ đạt được tuệ giác thấy Vô Thường, Khổ (hay bất toại nguyện) và Vô Ngã (hay không có bản chất). Nếu không có tuệ giác Thấy Rõ Nhân Quả sẽ không có tuệ giác Thấy Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã. Như vậy, dầu không học Thập Nhị Nhân Duyên từng chi tiết trước khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh cũng không bị lẫn lộn, hỗn loạn như trưởng lão Channa.

Sau đó, trưởng lão Channa đến gặp Ngài Ānanda. Ngài Ānanda thuyết cho trưởng lão Channa nghe về Thập Nhị Nhân Duyên. Sau khi nghe xong, Trưởng lão Channa không còn suy tư sai lầm về Linh Hồn, Tự Ngã. Trưởng lão an tâm thực hành Thiền Minh Sát và đạt đạo quả A La Hán.

Như vậy, một thiền sinh hành thiền dưới sự hướng dẫn của một thiền sư phải thường xuyên trình pháp với thầy. Thiền sư sẽ biết lúc nào cần thiết để hướng dẫn, giảng giải những pháp thích nghi để giải trừ hoài nghi hay trở ngại của thiền sinh. Sau khi nghe lời hướng dẫn, thiền sinh sẽ hành thiền một cách tốt đẹp. Như vậy, khi hành thiền dưới sự hướng dẫn của thiền sư, thiền sinh hãy tinh tấn thực hành theo lời chỉ dẫn của thầy, đừng bận tâm đến việc vun bồi kiến thức Phật Pháp.

Tóm lại, kiến thức đòi hỏi thiền sinh phải có để đạt được sự tiến bộ tốt đẹp trong việc hành thiền là có sự hiểu biết rằng: “Vật chất và tâm luôn luôn biến đổi, bất toại nguyện, Vô Ngã”. Chú giải cho rằng: Hiểu biết hay nghe nói về Tứ Diệu Đế cũng được xem là có đủ kiến thức Phật Pháp để hành Thiền Minh Sát. Một Phụ Chú giải có tên là Maha-Tika nói rằng: Nếu có sự hiểu biết rằng: “Trên thế gian này chẳng có gì cả. Tất cả chỉ là nhân và quả thôi” thì cũng được xem là có đủ kiến thức Phật Pháp để hành Thiền Minh Sát. Ngay cả trước đây chưa có kiến thức Phật Pháp, thiền sinh cũng có thể học hỏi khi bắt đầu hành thiền rằng: “Chẳng có gì cả, chỉ có vật chất và tâm chịu sự chi phối của luật Vô Thường, Bất Toại Nguyện và Vô Ngã thôi” là đủ kiến thức để hành thiền vì mục đích của Thiền Minh Sát là quán sát theo dõi vật chất và tâm để thấy rõ những chân lý này. Trong những khóa thiền, thiền sư sẽ hướng dẫn các pháp cần thiết giúp thiền sinh thực hành tốt đẹp.

### ***3. Khi hành thiền có cần phải suy tư, phân tích vật chất và tâm, phân tích Vô Thường, Khổ, Vô Ngã như trong kinh điển đã phân tích, giảng giải không?***

Có người có quan niệm sai lầm, cho rằng: “Quán sát vật chất và tâm vào lúc chúng khởi sinh chưa đủ để đạt tuệ minh sát. Phải suy tư, phân tích vật chất và tâm cũng như đặc tánh Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của chúng thì mới giác ngộ được”.

Đây là một quan niệm rất sai lầm. Suy tư, phân tích, trầm tư v.v...không phải là kinh nghiệm của chính mình. Đó chỉ là những hiểu biết vay mượn từ sách vở, từ người khác nói lại, chẳng khác nào những bài vở đã được học thuộc lòng. Đó không phải là hành thiền, và dĩ nhiên, không dẫn đến giác ngộ. Thiền sinh phải liên tục quán sát chánh niệm thân tâm qua từng sát na một mới đạt được các Tuệ Minh Sát. Và Tuệ Giác này là thành quả có được từ kinh nghiệm thực hành của chính thiền sinh. Chẳng hạn như bạn đứng ngay ở cổng làng thì chắc chắn bạn sẽ quán sát được người ra kẻ vào không cần dựa vào kiến thức sách vở. Nếu để một tấm gương bên lề đường, hình ảnh người đi qua đi lại sẽ phản chiếu vào gương, đâu cần phải suy tư phân tích gì. Cũng vậy, nếu bạn quán sát những gì đang diễn ra qua mắt, tai, mũi, lưỡi, v.v... thì bạn sẽ thấy rõ bản chất của các hiện tượng vật chất và tâm và các hiện tượng đó được quán sát một cách rõ ràng.

### ***4. Làm thế nào Đại Đức đức Tikka có thể chấm dứt sự đau khi bị cọp cắn:***

Trong chú giải có ghi: Một vị tỳ khưu tên là Tikka bị cọp cắn, Ngài đã chấm dứt sự đau này nhờ suy tư về sự trong sạch của giới luật. Khi suy tư về giới luật trong sạch của mình, Đại Đức phát sanh hỷ lạc. Quán sát sự sinh diệt của hỷ lạc này Đại Đức đắc quả. Cũng theo chú giải, do chú tâm hành Thiền Minh Sát nên Ngài Tikka đã chấm dứt sự đau do cọp cắn. Thầy tỳ khưu Tikka đã lần lượt thực hành như sau: Trước tiên Ngài quán sát sự đau. Ngài đã vượt qua chướng ngại đau này. Đây là lý do tại sao người ta nói rằng: "Sự chăm

chú, quán sát giúp cơn đau chấm dứt". Sau đó thầy chấm dứt sự đau này nhờ suy tư về sự trong sạch của giới luật.

Khi thiền sinh quán sát sự đau nhức thì đau nhức sẽ giảm dần. Tuy nhiên, sau đó sự đau nhức sẽ diễn ra nếu Định Tâm và Tuệ Minh Sát của thiền sinh chưa được thuần thực. Khi tuệ minh sát được thuần thực cái đau sẽ biến mất. Từ sự kiện này, chúng ta hiểu lý do tại sao Đức Phật có thể diệt trừ sự đau qua Thiền Minh Sát trong những ngày cuối cùng trước khi nhập Niết Bàn. Mặc dù hết sức đau, Đức Phật đã đi bộ trong ba tháng liền để đến nơi nhập diệt.

Thật vậy, Chúng ta cũng có thể kết luận rằng cái đau được loại trừ chỉ nhờ vị tỳ khưu suy tu đến sự trong sạch của giới luật của mình. Tuy nhiên mục đích của câu chuyện này là cho ta thấy Thiền Minh Sát có thể giúp cho cơn đau chấm dứt, và chuyện vị tỳ kheo bị cọp cắn nhờ hành Thiền Minh Sát là điều hữu lý.

### **5. Có thể hoàn thành Tuệ Minh Sát khi chỉ đọc và nghe không?**

Ngày nay một số người đã cho rằng, chỉ cần nghe và học hỏi về vật chất và tâm thô là có thể giác ngộ, chẳng cần phải hành Thiền Minh Sát hay giữ giới. Hãy xem xét sự tin tưởng này có phải là tin tưởng vào 'lối thực hành sai lầm' (giới cấm thủ) không? Theo tôi sự tin tưởng như vậy là đã phạm giới cấm thủ bởi vì đó chỉ là suy tư về pháp học thôi chứ chưa thực hành giới, định, huệ. Nếu chưa thực hành giới, định, huệ hay chưa thực hành Bát Chánh Đạo thì không thể nào giác ngộ đạo quả Niết Bàn.

### **6. Có thể Hành Thiền Minh Sát khi chưa hoàn thành được giai đoạn tâm tịnh, hay chưa hành thiền Định chăng?**

Một số người cho rằng muốn hành Thiền Minh Sát trước tiên phải hoàn tất việc định tâm, nghĩa là phải đắc các tầng thiền định. Thanh Tịnh Đạo nói rõ rằng: Có Sát Na Định hay Cận Định là đã đủ điều kiện để hành Thiền Minh Sát cho đến khi đắc quả A La Hán. Bởi vì, ở giai đoạn này tâm tự thanh tịnh vượt ra khỏi năm chướng ngại (tham ái, sân hận, bất an-hối hận, dã dượi-buồn ngủ, và hoài nghi).

Kinh Đại Niệm Xứ giảng giải: “Một người khi đạt được Sát Na Định hay Cận Định, quán sát vật chất và tâm dẫn đến đạo quả A La Hán”.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh, ở bài kinh nói về niệm hơi thở, Đức Phật còn dạy rằng: Một người có thể đạt quả A La Hán khi khởi đầu bằng cách Niệm Ân Đức Phật cho đến khi đạt đến Cận Định, rồi từ đó hành Thiền Minh Sát để đắc quả A La Hán.

Trong chú giải về ý thức sáng suốt (tỉnh giác) cũng nói rằng: Niệm tưởng Ân Đức Phật cũng là điểm khởi đầu để đắc quả A La Hán. Niệm tưởng Ân Đức Phật cho đến khi đạt được hỷ lạc rồi chuyển sang Thiền Minh Sát đưa đến đắc đạo quả. Quan trọng nhất là phải hành thiền để đạt được Sát Na Định hay Cận Định.

## **7. Phải chăng Sát Na Định giúp cho sự phát triển Thiền Minh Sát?**

Thanh Tịnh Đạo giải thích: Quán sát tứ đại vào lúc chúng đang diễn ra tạo nên Sát Na Định, Sát Na Định làm cho phiền não tạm thời lắng xuống hay tạm thời vắng bóng. Chú giải nói rằng: không phải chỉ các tầng Thiền Định mới là điều kiện đủ để tiến xa hơn trong việc hành Thiền Minh Sát. Chỉ Sát Na Định hay Cận Định đã đủ khả năng chế ngự năm chướng ngại, tạo điều kiện cho việc hành Thiền Minh Sát. Sát Na Định cũng có khả năng chế ngự năm chướng ngại như các tầng thiền cao hơn.

Một số người cho rằng Sát Na Định không đủ khả năng để phát triển Thiền Minh Sát. Tôi không đồng ý điểm này. Nếu thiền sinh quán sát một cách chánh niệm các hiện tượng vật chất và tâm đúng theo kinh Đại Niệm Xứ thì định tâm của thiền sinh sẽ phát triển, giúp thấy rõ thực tướng của sự vật, và phiền não bị loại trừ. Trong thực tế, rõ ràng việc định tâm giúp cho ta có trí tuệ phán đoán, phân tích những gì mà mình đã học hỏi trước đây, đồng thời giúp lý luận, suy tưởng đúng đắn hơn. Nhưng định tâm không đủ khả năng để diệt trừ phiền não. Định tâm chỉ là giai đoạn đầu, từ định tâm phải tiến đến minh sát thấy rõ thực tướng của vật chất và tâm mới giác ngộ đạo quả. Sát Na Định là định tâm trên từng sát na, là chú tâm trên đề mục từ sát na này đến sát na khác.

Trong Thiền Minh Sát, đề mục quán sát luôn luôn thay đổi. Trong thiền định đề mục chú tâm không thay đổi.

Người hành Thiền Định khi đạt được Cận Định, hay các tầng thiền định cao hơn, muốn hành Thiền Minh Sát thì có hai cách:

a. Thiền sinh ra khỏi định, (lúc đó tâm đã tạm thời vắng bóng năm chướng ngại) rồi chú tâm chánh niệm theo dõi, quán sát vật chất và tâm (ngũ uẩn) để thấy rõ sự sinh diệt của chúng.

b. Thiền sinh có thể dùng một chi thiền trong các tầng Thiền Định, quán sát chi thiền đó để thấy sự sinh diệt của nó. Tuy nhiên, ở Cận Định thì các chi thiền chưa mạnh, chưa rõ ràng nên thiền sinh ở Cận Định muốn chuyển qua Thiền Minh Sát thì nên dùng cách thứ nhất; nghĩa là ra khỏi Cận Định, tiếp tục quán sát vật chất và tâm. Trong trường hợp thiền sinh đã đạt những tầng Thiền Định cao hơn, lúc bấy giờ các chi thiền rất rõ ràng nên có thể chú tâm quán sát vào một trong các chi thiền để thấy sự sinh diệt của chúng.

Khi thiền sinh chăm chú quán sát vật chất và tâm, như quán sát vào sự chuyển động phòng xẹp chẳng hạn, thiền sinh sẽ đạt được Sát Na Định. Từng sát na một thiền sinh loại trừ được các phiền não. Phiền não biểu hiện qua năm chướng ngại: tham, sân, bất an-hối hận, dã dượi-buồn ngủ và hoài nghi. Nếu không có Sát Na Định thì không thể nào phát triển Thiền Minh Sát được. Điều này có nghĩa là dầu cho đạt được các tầng thiền Định cao hơn đi nữa cũng phải chuyển qua quán sát sự sinh diệt của vật chất và tâm theo hai cách như trên (ra khỏi tầng Thiền Định, quán sát vật chất và tâm để thấy sự sinh diệt của chúng hay chú tâm quán sát một chi thiền mạnh nhất để nhìn thấy sự sinh diệt của chi thiền này).

Đối với những thiền sinh thuần túy hành Thiền Minh Sát, không hành Thiền Định, thì Sát Na Định này dẫn thẳng thiền sinh đến đạo quả. Như vậy, khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh quán sát nhiều đề mục từ sát na này đến sát na khác chứ không chỉ cố gắng tập trung tâm ý trên một đề mục duy nhất. Đây là điểm rất rõ ràng đối với những thiền sinh đã từng thực hành Thiền Minh Sát.

**8. Phải chăng lý luận, phân tích, phán đoán, xếp loại hay định danh các hiện tượng đang xảy ra, như: đây là tâm gì, vật chất gì thì chưa phải là phát triển tuệ giác, như tuệ giác phân biệt vật chất và tâm?**

Đúng vậy, sự suy tư hay hành Thiền Định, không thể phát triển tuệ giác, như tuệ phân biệt chất và tâm. Trong khi hành Thiền Định, thiền sinh chỉ đơn giản hướng tâm và trụ tâm vào một đề mục (và đề mục này đứng yên không thay đổi). Đề mục của Thiền Định chỉ là ý niệm và chuyên về tưởng, không phải là vật chất hay tâm, không nhằm mục đích để thấy sự sinh diệt của vật chất và tâm nên không thể đạt Tuệ Giác Phân Biệt Vật Chất và Tâm. Chỉ khi nào thiền sinh quán sát vật chất và tâm đang diễn ra trong hiện tại thì thiền sinh mới phân biệt được vật chất và tâm. Thấy rõ ngoài vật chất và tâm ra, trên thế gian này chẳng có gì nữa cả: chẳng có linh hồn tự ngã, tôi, ta, anh chị, đàn ông đàn bà gì cả. Tuệ giác thấy rõ vật chất và tâm chỉ có được khi hành Thiền Minh Sát.

Tuệ Minh Sát thực sự khởi sinh do quán sát các đối tượng trong hiện tại chứ không phải do lý luận, phân tích, phán đoán, xếp loại hay định danh là tâm gì, vật chất gì.

Có tám mươi một loại tâm hiệp thế, năm mươi hai tâm sở, hai mươi tám yếu tố vật chất v.v... Nhưng những hiểu biết đó chỉ là sự học hỏi hay kiến thức sách vở. Kiến thức thật sự phải dựa trên kinh nghiệm thực hành của mình. Khi nghĩ và xét xem tám mươi một tâm kết hợp có đang xảy ra trong ta hay không, thì đó là suy tư thuộc lãnh vực Thiền Định. Suy tư về Quả Tâm của các vị A La Hán khi chúng ta chưa đắc quả A La Hán, đó chỉ là Thiền Định. Suy nghĩ đến trí tuệ và sự giác ngộ của Đức Phật, của các vị A La Hán thì đó cũng chỉ là Thiền Định. Ngay trong hai mươi tám yếu tố vật chất thì yếu tố nam chỉ có nam giới kinh nghiệm, yếu tố nữ chỉ có nữ giới kinh nghiệm. Người này không có hay không hiểu kinh nghiệm của người kia được. Như vậy, sự suy tư, phân tích, phân loại, định danh v.v... không phải là kinh nghiệm trực tiếp nên không thể gọi là Thiền Minh Sát được.

Suy nghĩ, phân tích, suy tưởng chỉ là Tục Đế hay trí tuệ thế tục. Trí tuệ thế tục không thể dẫn đến tuệ giác phân biệt vật chất và tâm. Thật vậy, nếu không quán sát vật chất và tâm thì ngay tuệ giác căn bản đầu tiên thiền sinh cũng không đạt được.

**9. Phải chăng chỉ cần nghe những lời giảng của Đức Phật là thành Tu Đà Hoàn mà chẳng cần hành Thiền Định hay Thiền Minh Sát?**

Nhiều người đặt câu hỏi rằng: Phải chăng kinh Chuyển Pháp Luân không nói đến Ngài Kondañña hành Thiền Minh Sát? Ngài đạt pháp nhãn hay đắc quả Tu Đà Hoàn trong khi đang nghe pháp hay ngay sau thời pháp chấm dứt? Phải chăng không cần biết Ngài có

hành Thiền Minh Sát hay không? Không, không phải không cần biết Ngài có hành Thiền Minh Sát hay không! Bởi vì ngay trong bài kinh Chuyển Pháp Luân có nói rõ rằng nếu không thực hành Bát Chánh Đạo thì không thể giác ngộ đạo quả. Người nào muốn giác ngộ thì phải phát triển Bát Chánh Đạo.

Trong kinh điển Pāli, và chú giải có nói rằng: Chân Lý về Khổ (dukkha), và Chân Lý về Nguyên Nhân Khổ (samuddaya) là những Chân Lý cần phải thấy và loại trừ bằng cách thực hành. Kinh điển ghi lại, Đức Phật đã nhiều lần nhấn nhủ rằng: Đạo Giác Ngộ chỉ có thể đạt được khi thực hành trọn vẹn các Tuệ Minh Sát cần thiết trước khi đắc đạo (Pubba-bhaga-magga). Nhiều bài kinh nói rằng: Thiền sinh không thể nào phát triển Tuệ Minh Sát và Đạo Quả nếu không quán sát Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Kinh cũng ghi lại rằng chỉ có thực hành Tứ Niệm Xứ mới giúp cho chánh Niệm, một yếu tố quan trọng trong Bát Chánh Đạo khởi sinh. Như vậy, không thể nào phát triển Bát Chánh Đạo nếu không hành Thiền Minh Sát. Do đó, chúng ta có thể kết luận rằng: Năm vị Kiều Trần Như đã đắc quả Tu Đà Hoàn nhờ hành Thiền Minh Sát ngay khi nghe Đức Phật giảng giải. Nếu chỉ cần nghe kinh mà giác ngộ thì các vị trong nhóm Kiều Trần Như không phải bỏ ra hai, ba ngày để hành thiền mới đạt đạo quả. Trong kinh Chuyển Pháp Luân có ghi lại là năm thầy Kiều Trần Như lần lược mỗi ngày một vị giác ngộ, đến ngày thứ năm, vị cuối cùng mới đắc quả Tu Đà Hoàn. Và nếu chỉ cần nghe pháp thôi không cần hành thiền thì Đức Phật sẽ liên tục thuyết giảng cho đến khi các thầy giác ngộ Tu Đà Hoàn, chứ không ngưng thuyết giảng và dạy các vị hành thiền. Đây là điều chúng ta cần lưu ý. Đức Phật dạy rằng có nhiều hạng người, có trình độ tâm linh khác nhau, có hạng người gọi là Neyya, là hạng người cần phải thực hành Thiền Minh Sát lâu dài mới giác ngộ Tu Đà Hoàn. Tóm lại, thật là sai lầm và không thực tế, làm cho Phật giáo suy đồi, khi dạy rằng chỉ cần đọc kinh sách, suy gẫm giáo pháp mà không cần hành thiền vẫn giác ngộ đạo quả. Nếu bạn tin tưởng như vậy thì đường đến Niết bàn của bạn bị đóng chặt.

### **10. Phải chăng khi bố thí cúng dường, ta suy tư về Vô Thường, Khổ, Vô Ngã thì sẽ phát triển trí tuệ dẫn đến giác ngộ đạo quả?**

Một số người nói rằng: "Khi bố thí cúng dường thì chúng ta nên suy tư đến sự Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của thí chủ, của người nhận, và của vật cho, có như thế thì phước báu mới đi kèm với trí tuệ (Nāna-sampayutta)". Sở dĩ có quan niệm này vì người ta hiểu sai lầm về cách làm thế nào để hành vi bố thí được làm như thiện nghiệp hành thiền (Bhāvanāmaya kusala: việc thiện được làm bằng cách hành thiền minh sát) như lời giải thích trong chú giải Atthasālini.

Cho rằng hành động bố thí sẽ đưa đến hậu quả tốt cho việc hành thiền là một quan niệm sai lầm. Chú giải dạy chúng ta cách thức suy tưởng sau khi bố thí là suy tưởng đến sự tan biến hay biến mất của sự vật: "tiến đến tan biến, đi đến biến mất..." Như vậy, phải suy tư sau khi bố thí chứ không phải trước hay trong khi bố thí. Suy tư lại việc phước thiện mình đã làm không phải để phát triển trí tuệ mà chỉ để xác định lại phước báu bằng minh sát mà thôi, chứ không phải mỗi lần làm phước phải suy tư ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã thì mới có trí tuệ. Nếu cần phải suy tưởng đến ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã để xác chứng rằng phước báu đi kèm với trí tuệ thì sẽ không có phước báu đi kèm với trí tuệ trong thời kỳ không có giáo pháp. Như vậy chẳng hợp lý chút nào. Trong khi

làm không cần suy tư, sau khi làm ta quán sát lại việc bố thí của mình. Cần nhớ một điều là người thu nhận của bố thí càng có đức hạnh cao thì càng đem lại nhiều phước báu cho người bố thí. Như vậy, điều quan trọng là đức hạnh của người nhận. Khi bố thí mà chú tâm vào việc biết đến ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của người nhận thì làm sao có thể phân biệt người đó đáng nhận hay không? **Nếu người nhận của bố thí không đủ đức hạnh thì phước báu người bố thí không được nhiều.**

Nếu khi bố thí với sự suy tư về ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã giúp cho thí chủ đến gần với đạo quả hơn thì tại sao khi hành Thiên Minh Sát ta không cần đến tiền của. Đức Phật khuyên người bố thí nên bố thí cho những người đáng nhận lãnh, chẳng hạn như dâng cúng đến cộng đồng Chư Tăng (Sangha) thì sự dâng cúng mới đạt được kết quả lớn lao. Thái độ đúng đắn trong khi bố thí là phải bố thí và có đức tin vào quả của nghiệp trong khi bố thí chứ không phải khi bố thí ta phải suy tư về Vô Thường, Khổ, Vô Ngã.

Bà Visakhā đã bố thí một cách cao thượng bằng cách nghĩ đến giới luật, đức hạnh của các vị Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán. Bà xin Phật cho bà bố thí đến chư tăng:

- Những vị sư từ xa đến chùa này.
- Những vị sư từ chùa này đi đến nơi khác.
- Những vị sư đang bị ốm đau.
- Những vị sư săn sóc cho các vị sư đang bị ốm đau...

Và sự hướng tâm như thế giúp cho bà có sự vui vẻ, an lạc. Hỷ lạc và thanh tịnh giúp cho bà phát triển được ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi.

Nếu khi bố thí, bà chỉ nghĩ đến tam tướng thì bà sẽ nghĩ đến các vị sư đã mất và suy tư: “Các vị sư đó đã mất, các vị sư đó đã ra đi. Nếu bà không biết các vị sư đó thì Đức Phật cũng chỉ cho bà biết. Và bà Visakha sẽ không đạt được hạnh phúc trên.

### **11. Có phải thiên sinh sẽ thấy được Vô Thường, Khổ, Vô Ngã ngay từ lúc mới hành thiện?**

Trong một đoạn kinh giải thích về một người được gọi là Hành Thiên Minh Sát thuần túy, trực tiếp không xuyên qua thiên định, như sau: Một thành viên của cộng đồng tăng chúng thực hành Thiên Minh Sát quán sát ngũ uẩn thủ để thấy rõ Vô Thường, Khổ, Vô Ngã mà không qua thiên định thì gọi là hành thiên Thuần Túc Minh Sát.

Như đã nói trên, một thiên sinh hành Thiên Minh Sát, quán sát ngũ uẩn thủ hay các hiện tượng vật chất và tâm hiệp thế, nghĩa là không hành thiên định, không đạt đến Cận Định hay nhập định. Khi nói như vậy có nghĩa là khi tiến bộ thiên sinh thấy Vô Thường, Khổ, Vô Ngã ngay chứ không cần phải vào Cận Định hay nhập định. Điều đó không có nghĩa là thiên sinh thấy Vô Thường, Khổ, Vô Ngã ngay từ lúc khởi đầu hành thiên Minh Sát.

Lúc mới hành thiền, thiền sinh còn bị các chướng ngại chi phối, đó là: tham, sân, bất an-hối hận, dã dượi buồn ngủ, hoài nghi. Khi gặp chướng ngại này thì tâm thiền sinh chưa định được nên còn lang thang đây đó, bởi vậy không thấy được những đặc tính thật sự của vật chất và tâm. Vì thế, thiền sinh khởi đầu phải chú tâm chánh niệm để thanh lọc tâm. Trong việc hành Thiền Minh Sát, chỉ khi nào thiền sinh tạm thời loại trừ được năm chướng ngại, lúc đó thiền sinh mới thấy được các đặc tính thật sự của sự vật, và bắt đầu đạt được tuệ giác phân biệt vật chất và tâm, sau đó sẽ đạt được tuệ giác thấy được nhân quả và điều kiện. Tiếp đến, mới có được tuệ giác thấy được tam tướng Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Các tuệ giác này được giải thích rõ ràng trong Thanh Tịnh Đạo, ở đây chỉ giải thích một cách tóm lược thôi. Thiền sinh mới hành thiền nhiều khi thấy Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, và cảm thấy rằng mình thấy Vô Thường, Khổ, Vô Ngã ngay lúc bắt đầu, nhưng thật ra chưa phải là tuệ giác đâu, phải hành thiền lâu dài cho đến khi thật sự có được tuệ giác này. Nếu mới hành thiền chưa đi đến đâu mà đã so sánh những gì mình thấy được với các tuệ giác được giải thích trong Thanh Tịnh Đạo thì sẽ có nhiều sai lầm và mâu thuẫn.

Đối với các mức tiến bộ cao hơn, như bảy giai đoạn của thanh lọc tâm, người mới hành thiền cũng còn có sự hiểu biết sai lầm.

### **12/ Có thể nào khi hành Thiền Minh Sát mà chỉ lập đi lập lại sự sinh diệt chứ không cần quán sát sự sinh diệt không?**

Nếu không thật sự quán sát sự vật thì không thể nào thấy rõ chân tướng của sự vật. Không thể nào đạt tuệ giác phân biệt vật chất và tâm mà không qua kinh nghiệm thật sự.

Ví dụ: Một người chưa nhìn thấy ánh chớp thì không thể nào biết được ánh chớp như thế nào, người đó phải thấy ánh chớp ngay khi ánh chớp xuất hiện. Không thể thấy ánh chớp trước hay ngay sau khi ánh chớp xuất hiện. Cũng vậy, ta không thể nào thấy được Vô Thường, Khổ, Vô Ngã mà không quán sát hiện tượng vật chất và tâm khi chúng đang xảy ra. Như vậy, nói một cách xác quyết rằng, không thể nào đạt được tuệ giác thấy rõ tam tướng khi chỉ lập đi lập lại chữ sinh diệt mà không thật sự quán sát vật chất và tâm đang sinh diệt. Đó là lý do tại sao ta phải ghi nhận các hiện tượng vật chất và tâm khi chúng đang xảy ra để thấy rõ chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Khi thật sự thấy rõ chúng sinh diệt mới có thể nói rằng có được tuệ giác thực sự

### **13. Khi quán sát vật chất và tâm có cần phải định danh, phân loại hay tưởng tượng ra vật đó không?**

Một thiền sinh quán sát vật chất và tâm, có phương pháp nào là phương pháp đúng đắn? Phải quán sát vật chất và tâm như thế nào mới đúng là Thiền Minh Sát? Khi quán sát các đối tượng vật chất và tâm chúng ta không cần quán sát chúng qua tên, bởi vì tên không có gì quan trọng, cũng không cần biết chúng là cái gì, chẳng cần biết đó là hiện tượng tâm hay vật chất, và chẳng cần biết cái gì chứa đựng vật chất và tâm.

Một số người cho rằng khi hành Thiền Minh Sát, quán sát đối tượng ta sẽ thấy đối tượng được kết hợp bởi những phân tử nhỏ như hạt bụi hay nhỏ hơn hạt bụi. Thật ra, sự vật mà ta nhận thấy được do bởi màu sắc của chúng, sự xúc chạm giữa ta và chúng; nếu là âm



thanh thì âm thanh tiếp xúc với lỗ tai, nếu đồ vật cứng mềm thì ta tiếp xúc bằng tay, hay cơ thể. Ta không thể phân chia âm thanh thành những phân tử nhỏ như hạt bụi được, ta chỉ có thể cảm nhận chúng đến đi hay biến đổi nhanh chóng. Dù cho, đối với một số thành phần vật chất, ta có thể, bằng sự tưởng tượng, phân chia chúng thành những phân tử nhỏ. Nhưng đối với các hiện tượng của tâm, ta không thể nào tưởng tượng, phân tích và chia chúng ra từng phần nhỏ. Các bạn thử chia sự nhận biết của mình ra từng phần nhỏ được không? Chia sự tham, sân, si của mình ra thành những phần nhỏ được không? Cái mà chúng ta có thể quán sát là 'đặc tính' của sự vật. Sự vật có thể được nhận biết qua sự kinh nghiệm về: 'đặc tính', 'nhiệm vụ', 'sự biểu hiện' và 'nguyên nhân gần' của chúng.

***(Ví dụ: Có một tia chớp ở trên trời, đặc tính của tia chớp là lóe lên, nhiệm vụ là làm sáng lên, biểu hiện là những hình răng cưa, nguyên nhân là do điện âm và dương gặp nhau).***

Những điều tôi nói vừa rồi không phải là do ý kiến của tôi mà được ghi rõ trong Thanh Tịnh Đạo, trong Vi Diệu Pháp, cũng như trong các lời giảng của Đức Phật:

***"Kinh nghiệm được vật chất và tâm xuyên qua đặc tính, nhiệm vụ, sự biểu hiện và nguyên nhân gần đưa đến Kiến Tịnh (Lakkhana rasa paccupaṭṭhāna adaṭṭhāna vasena nāma rūpa pariggaho diṭṭhi visuddhi nāma)".***

Kiến Tịnh là một trong bảy tầng mức của Thanh Tịnh. Bảy mức Thanh Tịnh gồm: Giới tịnh, Tâm tịnh, Kiến tịnh, Đoạn nghi tịnh, Đạo phi đạo tri kiến tịnh, Đạo tri kiến tịnh, Tri kiến tịnh.

Người mới tu, sadi mới học đạo, và chính tôi lúc nhỏ đều phải học thuộc lòng câu Pāḷi trên. Nếu bạn không thuộc câu này thì có thể trong khi thực hành bạn lại chia sự vật ra từng mảnh nhỏ như hạt bụi.

***14. Satipatthāna là Chánh Niệm, mà Chánh Niệm nằm trong nhóm Định. Vậy phải chăng Chánh Niệm chỉ là thiền Định chứ không phải là Vipassana?***

*(Trong Bát Chánh Đạo, chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định hợp thành nhóm định. Chánh kiến, chánh tư duy là hợp thành nhóm huệ, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng hợp thành nhóm giới).*

Trong cuốn Udessa (phần tóm lược kinh điển) giải thích chữ Sampajano hay 'tỉnh giác' có nghĩa là 'ý thức sáng suốt' và 'đúng đắn' các hiện tượng thì Ý Thức Sáng Suốt cũng nằm trong Minh Sát Tuệ. Nếu chúng ta đọc Nidessa (diễn giải kinh điển) chúng ta sẽ đọc câu:

Samudaya-Dhamma-Nupassi (thấy các hiện tượng thuộc về nguyên nhân). Trong trường hợp thiền Định, người hành thiền Định chỉ nhằm chú tâm vào đề mục duy nhất để đạt sự Định Tâm chứ không nhằm mục đích để thấy được hiện tượng sinh diệt của vật chất và tâm.

Bạn cũng có thể tìm thấy trong Anissito-Ca-Viharati (sống hay trú độc lập với tham ái và tà kiến) có nghĩa là tâm ngụ ở nơi không có luyến ái, dính mắc. Na ca kiñci loke upādiyati (không dính mắc vào bất cứ cái gì trong thế giới này). Chỉ khi hành Thiền Minh Sát, chúng ta mới có thể thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm. Một khi thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm thì ta mới không dính mắc vào bất cứ cái gì.

Thiền Định (Samatha) không nhằm mục đích này. Trong kinh Đại Niệm Xứ có các chương: Quán Sát Hơi Thở và Quán Sát Sự Ô Trược chỉ cho chúng ta thấy cách hành Thiền Minh Sát dựa vào Thiền Định.

Đó là chúng ta chưa nói đến chương Quán Sát Các Tư Thế, Ý Thức Sáng Suốt. Nếu xét đến phần Quán Sát Thọ, Quán Sát Tâm, Quán Sát Pháp (quán sát tổng quát), chúng ta chẳng thấy nói gì về thiền Định (Samatha) cả. Ba chương này đều thuần về Vipassanā.

**15. Phải chăng Đức Phật dạy rằng: “Khi đi thì phải quán sát vật chất và tâm.” Chú không nên nói: “Khi đi biết rằng đang đi”, bởi vì câu này có vẻ khó nghe.**

Bởi vì câu “Khi đi biết rằng đang đi” quá đơn giản nên người ta không ngờ rằng đó là giáo pháp của Đức Phật. Cũng may là câu này được ghi trong kinh Đại Niệm Xứ do chính Đức Phật thuyết, chứ không phải trong chú giải, nếu không thì người ta cũng vứt bỏ đi rồi. Tuy vậy, nhiều người nói rằng: Câu đó không nên nói như vậy mà nên nói khác. Điều này chẳng khác nào trường hợp cố gắng tìm cho ra lỗi một kẻ hoàn toàn. Người ta nói rằng, nếu khi đi mà quán sát sự đi thì dáng đi có vẻ ngượng ngập, không tự nhiên, khó coi. Họ còn nói rằng khi đi mà quán sát sự đi thì đó chỉ là quán sát tục đế chứ không phải chân đế. Nhưng lời dạy của Đức Phật là đúng đắn, chính xác không cần ta phải sửa chữa. Nếu Đức Phật thấy cần phải nghĩ về chân đế khi quán sát sự đi thì Đức Phật đã nói:

*“Khi đi hãy biết vật chất và tâm (Gacchanto Va Maha Rupanti Pajanati)”.*

**16. Phải chăng quán sát hơi thở chỉ dùng trong thiền Định thôi.**

Đáp: Nếu quán sát hơi thở ra vào nhằm mục đích Hành Thiền Định, thì chúng ta quán sát hình dáng và tư thế của hơi thở, nghĩa là chúng ta chú ý vào ý niệm của hơi thở, và khi hành thiền chúng ta chỉ biết hơi thở ra vào mà thôi. Trong khi hành Thiền Minh Sát, chúng ta phải chú ý vào chỗ hơi thở đụng vào mũi để thấy sự va chạm, sự cọ sát, sự nóng lạnh; có nghĩa là để thấy rõ các yếu tố: cứng mềm (đất), dính hút (nước), chuyển động (gió), và nóng lạnh (lửa).

**17. Khi hành thiền bị đau nhức, nóng hay tê mà vẫn ngồi yên, không thay đổi tư thế. Phải chăng làm như vậy thì chẳng khác nào hành khổ hạnh?**

Tôi nghe nói có một vị thiền sư cư sĩ dạy rằng: “Khi hành thiền bị đau nhức, nóng hay tê mà vẫn ngồi yên, không thay đổi tư thế thì chẳng khác nào hành khổ hạnh”.

Đó là một quan niệm sai lầm, thiếu căn bản có thể bắt nguồn từ sự hiểu sai về pháp Ý Thức Sáng Suốt thứ nhất nói về sự lợi ích (Satthaka sampajañña).

Khi hành Thiền Định hay hành Thiền Minh Sát chúng ta cũng phải thực hành pháp Kiên Nhẫn. Bạn phải kiên nhẫn, chịu đựng sự đau nhức thì Định Tâm và Trí Tuệ mới phát triển. Trừ khi sự đau nhức quá mãnh liệt thì bạn mới thay đổi tư thế. Nếu thay đổi tư thế thường xuyên thì Định Tâm và Tuệ Giác không phát triển được. Những ai hành thiền tích cực sẽ biết rõ điều này. Lúc hành thiền, thiền sinh phải cố gắng ngồi yên, không thay đổi tư thế, càng lâu càng tốt. Đừng chốc chốc lại thay đổi tư thế. Đó là sự tinh tấn, kiên trì, chịu đựng chứ không phải là khổ hạnh. Bởi vì sự kiên nhẫn này không nhằm mục đích, hay cố ý tạo nên sự đau khổ như trong phương pháp khổ hạnh. Sự tinh tấn, kiên trì, chịu đựng chánh niệm này giúp phát triển định tâm và tuệ giác.

Thật ra, Đức Phật muốn thiền sinh tiếp tục tinh tấn hành thiền không thối chuyển, không thay đổi tư thế cho đến khi hoàn toàn giác ngộ. Trong kinh Maha Gosinca Đức Phật khen ngợi người nào khi ngồi thiền mà với quyết tâm rằng:

*“Tôi nguyện ngồi xếp bằng, không đứng dậy cho đến khi tâm hết tham ái, và phiền não bị loại trừ hoàn toàn”.*

Nếu có người nào có quyết tâm rằng: *“Tôi sẽ ngồi xếp bằng, không đứng dậy cho đến khi các phiền não bị loại trừ hoàn toàn”* thì người đó đã làm đẹp cho việc tự nguyện của mình.

Như vậy, người nào dạy rằng: *“Những ai thực hành kiên nhẫn, chịu đựng với những khổ thọ thì người đó hành thiền khổ hạnh”* thì người đó chẳng khác nào đã nhục mạ thiền sinh hành thiền dưới sự hướng dẫn của Đức Phật và đã chỉ trích Giáo Pháp. Thêm vào đó họ còn hủy hoại sự tiến bộ của thiền sinh cố gắng và quyết tâm hoàn thành định tâm.

Hãy kham nhẫn: Trong Majjima Nikāya có ghi: *“Này các thầy tỳ khuru, ở đây, trong Tăng Chúng thánh thiện này, thầy tỳ khuru kiên nhẫn, chịu đựng nóng lạnh, đói khát, nắng, gió, muỗi mòng, rắn rít, bò cạp và những lời nhục mạ, thầy tỳ khuru kham nhẫn với sự đau đớn trên cơ thể, bệnh tật trầm trọng, khó chịu kinh khủng dẫn đến sự chết người. Thầy tỳ khuru chịu đựng như thế thì phiền não không còn hành hạ thầy, không còn làm nhục chí thầy nữa. Thầy tỳ khuru đó có thể chế ngự được tất cả những sự đau đớn trên nhờ kham nhẫn, chịu đựng.”*

Trong bài kinh Sabba-Sava trên, Đức Phật dạy thầy tỳ khuru phải kham nhẫn, chịu đựng ngay cả sự đau đớn đưa đến chết người. Các bạn hãy ghi nhớ lời dạy này trong tâm. Trong chú giải có kể nhiều câu chuyện về đức tính kham nhẫn, chịu đựng như chuyện một nhà sư lớn tuổi tên là Lomasā Naga, Ngài chưa giải thoát nhưng tinh tấn hành thiền ngoài trời trong suốt hai tháng cuối năm mùa đông tuyết giá lạnh lẽo. Vậy khi tinh tấn hành thiền không thối chuyển ta đừng nghĩ làm như thế là khổ hạnh mà phải biết rằng: Đây là sự hỗ trợ cho Giới, Định, Huệ phát triển. Bởi vì phát triển Giới, Định, Huệ là Trung Đạo. Nếu thực hành sự cố gắng chịu đựng, kiên nhẫn không nhằm mục tiêu phát triển Giới, Định, Huệ mà chỉ nhằm làm cho cơ thể đau khổ, ép xác, hành hạ, chịu đựng thì đó mới gọi là khổ hạnh.

## **18. Phải chăng quán sát lạc thọ khiến phát sinh tham ái, quán sát khổ thọ trở thành khổ hạnh, chỉ nên quán sát vô ký thọ mà thôi?**

Một số những người mới hành Thiền Minh Sát, lúc đầu cũng có ý tưởng tương tự như vậy. Nhưng đó là sự suy tư thiếu căn cứ. Trong kinh Đại niệm Xứ chương quán sát thọ có ghi:

*“Ở đây, này các thầy tỳ khuru, khi có lạc thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có lạc thọ'. Khi có khổ thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có khổ thọ'. Khi có vô ký thọ (cảm thọ không khổ không lạc), tỳ khuru biết: 'Tôi có vô ký thọ'. Khi có thể tục lạc thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có thể tục lạc thọ'. Khi có phi thể tục lạc thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có phi thể tục lạc thọ'. Khi có thể tục khổ thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có thể tục khổ thọ'. Khi có phi thể tục khổ thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có phi thể tục khổ thọ'. Khi có thể tục vô ký thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có thể tục vô ký thọ'. Khi có phi thể tục vô ký thọ, tỳ khuru biết: 'Tôi có phi thể tục vô ký thọ'.*

Bất kỳ cảm thọ nào khởi sinh, thiền sinh cũng đều phải ghi nhận và quán sát. Đó là lời dạy của Đức Phật về việc quán sát cảm thọ. Khi bạn có cảm giác đau nhức hay tê cứng trên cơ thể thì bạn phải chú tâm vào nơi có sự đau nhức hay tê cứng, và ghi nhận sự đau nhức hay tê cứng này bằng cách niệm thầm: *đau, đau, đau* hay *tê, tê, tê*. Khi bạn có cảm giác tốt, cảm giác vui bạn niệm: *vui, vui, vui* hay *tốt, tốt, tốt*. Thiền sinh khó biết được cảm thọ vô ký. Cảm thọ mà thiền sinh biết được khác với cảm thọ mà người không hành thiền biết. Mặc dầu, khi có cảm thọ tốt bạn biết rằng bạn đang có cảm thọ tốt; những người không hành thiền khi có cảm thọ tốt họ cũng biết họ đang cảm thọ tốt. Và khi có cảm thọ xấu, bạn biết rằng bạn đang có cảm thọ xấu, những người không hành thiền khi có cảm thọ xấu, họ cũng biết họ đang có cảm thọ xấu. Nhưng như thế không hẳn là người không hành thiền cũng nhìn cảm thọ như thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Thiền sinh hành Thiền Minh Sát thấy hay quán sát cảm thọ chỉ là cảm thọ thôi, không phải cảm thọ của một người, không phải cảm thọ trường cửu, bất biến. Giống như trong khi hành thiền quán sát sự đi, thiền sinh phải ghi nhận: *đi, đi, đi*. Ở đây, khi có cảm thọ thiền sinh phải ghi nhận: *cảm thọ, cảm thọ, cảm thọ*. Sự hiểu biết của thiền sinh hoàn toàn khác biệt sự hiểu biết của người không hành thiền.

Kinh Đại Niệm Xứ và nhiều bài kinh khác cũng hướng dẫn ta quán sát cảm thọ như sau:

*“Bởi vì mắt tiếp xúc đối tượng nên lạc thọ, khổ thọ, vô ký thọ khởi sinh. Tất cả những cảm thọ đó phải được thiền sinh quán sát kỹ càng để thấy rõ chúng là Vô Thường, bất toại nguyện, không thể điều khiển, không thể kiểm soát được”.*

Như vậy, không những cảm thọ mà tất cả ngũ uẩn thủ đều là đề mục của Thiền Minh Sát

*(Trong Dhamma- Chakka).*

## **19. Phải chăng trong một khóa thiền tích cực, ta "có thể nằm lăn thoải mái, thiếu tinh tấn trên sàn nhà thì cũng có thể giác ngộ”**

Người có tư tưởng như trên là sai lầm. Trong chú giải có nói rõ: *"Trong khi hành thiền hay trong khi đạt đạo quả vẫn giữ nguyên tư thế"*.

Lúc hành thiền Định, và đã nhập vào các tầng thiền, hay khi hành Thiền Minh Sát với chánh niệm và sự định tâm sâu sắc thiền sinh giữ vững tư thế của mình không lay động. Ở trong tư thế như vậy, một giờ, hai giờ hay nhiều hơn nữa, có thể cả ngày, cả đêm.

Như vậy, trong khóa thiền tích cực mà nằm lăn ra để hành thiền thì chẳng có thể nào giác ngộ.

## **20. Xin sự cho biết sự khác biệt giữa Tưởng (sañña) Và Chánh Niệm (sati).**

Đặc tính của sañña (*tưởng hay tri giác*) là ôn lại quá khứ để nhận ra sự vật trong hiện tại. Sati cũng có nghĩa là nhớ, nhưng sati được Đức Phật dùng với nghĩa: *"Ghi nhận đối tượng trong hiện tại dưới ánh sáng của Vô Thường, Khổ, Vô Ngã"* chứ không phải nhớ lại hay nhận ra cái gì. Mặc dầu, chữ sati có nghĩa là nhớ, nhưng đối với người hành thiền thì đây là sự ghi nhận đối tượng trong hiện tại. Ghi nhận đối tượng vật chất và tâm khi chúng đang xảy ra để thấy rõ thực tướng của chúng. Hai chữ sañña và sati có nghĩa là ghi nhớ giống nhau, nhưng thật ra chúng khác nhau.

## **21. Quán sát chuyển động phòng xệp của bụng có phù hợp với lời dạy của Đức Phật không?**

Chuyển động phòng xệp của bụng là hiện tượng về vật chất hay uẩn vật chất (sắc uẩn). Nếu như xét về mười hai xứ thì nó cũng nằm trong xúc xứ, xét mười tám giới thì nó là xúc giới. Về Tứ Đại (Dhatu) thì chuyển động phòng xệp là biểu hiện của phong đại (yếu tố gió). Trong Tứ Diệu Đế thì phong đại nằm trong "đế" thứ nhất (khổ đế Dukkha sacca). Như vậy, theo chân đế thì chuyển động phòng xệp thuộc về vật chất, xúc xứ, xúc giới, phong đại, và khổ đế. Đó là đối tượng của Thiền Minh Sát, có nghĩa là muốn hành Thiền Minh Sát đi đến giác ngộ, thấy rõ ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã thì chúng ta phải lấy chúng làm đối tượng để quán sát.

## **22. Phải chăng Bồ Tát hành thiền Niệm Hơi thở ra vào, chú tâm và quán sát hơi thở ra vào mà giác ngộ?**

Trước khi thành Phật, Bồ Tát Số Đạt ta đã hành Thiền Minh Sát bằng cách quán sát các hiện tượng bên trong và bên ngoài của toàn thể giới, thấy chúng sinh diệt. Bởi vậy, Đức Phật nói:

*"Ta đã dùng thì giờ chú ý vào sự sinh diệt của ngũ uẩn thủ" (Pañcannam upādānakkhan dhanam udayabbaya nupassī vihasim).*

Do quán sát ngũ uẩn thủ sinh và diệt nên dần dần Ngài đạt các tuệ giác Minh Sát, giác ngộ

Niết Bàn. Ngài lần lượt đắc quả Tu Đà Hoàn. Tiếp tục quán sát ngũ uẩn thủ, Ngài giác ngộ Tư Đà Hàm. Tiếp tục quán sát ngũ uẩn thủ Ngài giác ngộ A Na Hàm. Cuối cùng, tiếp tục quán sát ngũ uẩn thủ Ngài giác ngộ A La Hán, tận diệt mọi phiền não, trở thành một vị Phật, đấng Chánh Biến Tri.

### **23. Có thể quán sát các hiện tượng trong quá khứ và tương lai đúng theo thực tướng của chúng chăng?**

Kinh Anupada uparipaññaṣa dạy rằng: Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh phải chú tâm quán sát các hiện tượng bên trong cơ thể mình. Một khi đã thấy rõ được những đặc tính bên trong chính mình, thấy rõ các hiện tượng thân tâm trong chính mình, đạt các tuệ giác trực tiếp, thì các tuệ giác gián tiếp còn gọi là trực nhận hay tuệ suy diễn sẽ tự động đến cho ta thấy đặc tính của sự vật khác cũng như vậy. Tuệ gián tiếp hay suy diễn này chỉ khởi sinh khi có tuệ giác trực tiếp. Tuệ giác trực tiếp thấy đặc tính của các hiện tượng hiện tại, từ đó tuệ gián tiếp sẽ khởi liền ngay sau đó, trực nhận được đặc tính của các hiện tượng trong quá khứ hay trong tương lai: hiện tượng thân tâm hiện tại có đặc tính như vậy thì hiện tượng quá khứ và tương lai cũng như vậy.

Theo kinh Bhaddekaratta khi hành Thiền Minh Sát chúng ta phải khởi đầu bằng cách quán sát các hiện tượng đang diễn ra trong giây phút hiện tại, chẳng hạn như “khi đang đi, biết rằng đang đi”... ta phải khởi đầu việc hành Thiền Minh Sát bằng cách quán sát các đối tượng trong hiện tại như đi, đứng, ngồi, nằm v.v... Sở dĩ có sự hiểu lầm ở đây vì kinh Vô Ngã Tướng khởi đầu bằng các hiện tượng quá khứ.

### **24. Có nên thực tập bằng cách đọc đi đọc lại và hiểu rõ câu: “Thân là Vô Thường, Thân là Vô Thường” không?**

Giả sử có người hành Thiền Minh Sát bằng cách lập đi lập lại câu: “*Vật chất là Vô Thường, vật chất là Vô Thường*” (*Rūpaṃ aniccaṃ, Rūpaṃ aniccaṃ*). Về nghĩa thì câu này đúng, nhưng nếu hỏi người thiền sinh đó, khi đọc câu này, họ đã chú ý vào cái gì thì có khi họ trả lời không được. Người đọc câu đó nhiều khi chỉ chú ý đến cái tên hay chữ mà thôi. Nếu hỏi những câu như: Bạn đọc “Vật Chất là Vô Thường” thì vật chất ở đây là vật chất nào? Quá khứ, hiện tại hay tương lai, ở trong hay ở ngoài, thì họ cũng không trả lời được. Giả sử quán sát bên trong thì quán sát bộ phận nào? Đầu, mình, chân, tay, da, thịt, ruột, gan hay bộ phận nào? Câu trả lời cũng sẽ là không rõ mà chỉ là cái tên thôi. Vô Thường ở đây chẳng qua là Vô Thường do suy nghĩ mà người này đã lập đi lập lại về sự suy nghĩ đó, chẳng khác nào họ đang tụng kinh chứ chẳng có gì khác hơn.

### **25. Tại sao Ngài không dạy thiền sinh quán sát vào hơi thở ra vào?**

Đáp: Theo ý tôi, có thể quán sát hơi thở ra vào khi hành Thiền Minh Sát. Bởi vì quán sát hơi thở ra vào ta kinh nghiệm được yếu tố gió, đồng thời cũng có thể ghi nhận được tâm. Nhưng trong Thanh Tịnh Đạo lúc xét đến mười bốn mục về niệm thân thì chia ra làm hai phần: Thiền Định và Thiền Minh Sát. Quán sát hơi thở ra vào được xếp vào Thiền Định. Trong Vi Diệu Pháp ghi:

*“Có mười bốn đề mục để quán sát: quán sát tư thế, ý thức sáng suốt, quán sát tứ đại thuộc về Vipassanā. Quán sát hơi thở, quán sát ba mươi hai thể trược, quán sát chín đề mục từ thi thuộc về thiền chỉ”.*

Vì Thanh Tịnh Đạo xếp niệm hơi thở ra vào thuộc về Thiền Định, nếu tôi bảo niệm hơi thở để phát triển Thiền Minh Sát thì sẽ bị chỉ trích cho rằng tôi đã dạy Thiền Định chứ không phải Thiền Minh Sát. Tôi không thể làm trái lại những điều đã ghi trong Thanh Tịnh Đạo. Bởi thế, tôi không hướng dẫn thiền sinh hành Thiền Minh Sát bằng niệm hơi thở. Tuy nhiên nếu ai không thích hợp với sự quán sát chuyển động phòng xệp của bụng hay những ai muốn chú tâm vào mũi, tôi vẫn hướng dẫn cho họ. Một điều cần nhớ ở đây là Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) và Đạo Vô Ngại Giải (*Pati Sambhida Magga*) dạy rằng:

Khi niệm hơi thở thì chỉ chú tâm vào cửa mũi và không theo hơi thở ra vào, làm như thế để đạt được Cận Định và nhập định. Tuy nhiên, trong trường hợp hành Thiền Minh Sát, phải chú tâm vào đề mục vật chất và tâm. Bởi vậy, khi tôi hướng dẫn thiền sinh chú tâm vào mũi thì tôi bảo thiền sinh hãy quán sát các hiện tượng của vật chất vỡ đó như nóng lạnh, cứng mềm chuyển động v.v... đồng thời cũng phải chú tâm đến các cảm sự phóng tâm, sự thấy, sự nghe, buồn vui giận, hờn khi chúng hiện ra trong hiện tại... đó là các đề mục Thiền Minh Sát. Nhưng khi tôi hướng dẫn như vậy thì tôi sẽ bị chỉ trích rằng không theo đúng Thanh Tịnh Đạo và Đạo Vô Ngại Giải.

## **26. Phải chăng quán sát chuyển động phòng xệp của bụng không đi xa kinh điển?**

Mặc dầu trong kinh điển Pāli không nói đến sự quán sát chuyển động ở bụng trong một bài kinh riêng biệt nào. Tuy nhiên, có hàng ngàn đoạn kinh cho thấy quán sát vào chuyển động ở bụng là hành Thiền Minh Sát, chẳng hạn như trong *Salayatana Samyutta* có nói rằng: Thiền sinh không ghi nhận được các hiện tượng khởi sinh ở sáu cửa giác quan là do phiền não chi phối. Và chỉ khi nào thiền sinh quán sát sáu cửa này và thấy rõ bằng kinh nghiệm của chính mình, chân tướng của sự vật, lúc đó thiền sinh mới giác ngộ đạo quả và Niết Bàn. Chú tâm đến chuyển động phòng xệp của bụng là quán sát cửa thân hay thân căn. Chỉ mình kinh *Salayatana Samyutta* thôi cũng đủ minh chứng sự chú tâm vào chuyển động phòng xệp của bụng là đúng. Trong kinh Đại Niệm Xứ cũng trực tiếp chỉ cho ta cách quán sát tứ đại: *Vào lúc thiền sinh quán sát chuyển động trong thân, thiền sinh sẽ thấy rõ yếu tố gió (phong đại) và quán sát yếu tố gió này. Ở đâu trong cơ thể có yếu tố chuyển động thì đều quán sát được.*

Thay vì dùng những từ Phật Pháp để chỉ rõ đối tượng đang quán sát, chúng ta dùng những danh từ phổ thông hàng ngày giống như trường hợp Đức Phật dạy: *“Khi đi biết rằng đang đi”*. Hãy tinh tấn quán sát theo lối này, và khi tâm định cùng trí tuệ chín muồi, thiền sinh sẽ thấy được những đặc tính thật sự của yếu tố gió như sự chuyển động, sự rung chuyển, sự căng cứng v.v... khởi sinh rồi hoại diệt từng sát na một. Quán sát chuyển động phòng xệp cũng đúng với câu: *“Hãy chánh niệm vào thân, chú tâm vào cảm giác ở điểm tiếp xúc chạm”* trong kinh Đại Niệm Xứ. Kinh Đại Niệm Xứ đã chỉ cho ta cách chú tâm chánh niệm vào cảm giác của những điểm tiếp xúc và các yếu tố của tứ đại bao gồm trong đó. Như

vậy, chú tâm vào chuyển động phòng xệp phù hợp với kinh điển Pāli. Chúng ta có thể kết luận rằng: Tất cả tác động của thân ngoài bốn tư thế: đi, đứng, ngồi, nằm, khi được quán sát cũng đều phù hợp với kinh điển: *“Tất cả các tư thế của thân đều phải được quán sát”*.

Như vậy, người nào không đồng ý với sự quán sát chuyển động phòng xệp thì có thể chú tâm ghi nhận: *“ngồi, ngồi”* khi ngồi, *“đứng, đứng”* khi đứng, *“nằm, nằm”* khi nằm.

## **27. Quán sát chuyển động phòng xệp của bụng có phải là Thiền Định không?**

Chuyển động phòng xệp của bụng là một trong sáu loại gió được gọi là Assasa-passasa. Có sáu loại gió. Và chuyển động phòng xệp của bụng đã chiếm hết bốn loại gió:

- gió di chuyển trong các cơ phận của thân (Anga-manga-nusari-vayo)
- gió của hơi thở ra vào (Assasa-passasa-vaya)
- gió trong bao tử, ruột (Kucchisaya-vayo)
- gió một cách tổng quát (Yam va tam va vayo)

Chuyển động phòng xệp của bụng thuộc vào chuyển động của hơi thở ra vào, chính yếu liên hệ đến hơi thở ra vào, biểu hiện của yếu tố gió, nhiệm vụ của yếu tố gió qua hơi thở ra vào. Nhưng đây không phải là niệm sự ra vào của hơi thở trong thiền Định (Ānāpāna). Bởi vì, trong thiền Định về niệm hơi thở thì thiền sinh phải chú tâm vào điểm thổi thổi chạy ra, chạy vào tiếp xúc ở cửa mũi, trong cánh mũi hay ở môi trên để tạo định tâm.

\*\*\* (Tất cả sáu loại gió này đều có đặc tính bành trướng, rung chuyển, sức đẩy, sức ép, nâng đỡ... Khi thở, ta cảm nhận được chuyển động phòng lên và xệp xuống. Khi ta không thở thì bụng cũng nhúc nhích, chuyển động, mặc dầu khó thấy rõ. Đó là do gió bên trong bao tử, ruột, và gió bên ngoài bao tử, ruột. Như vậy, chú tâm vào chuyển động của bụng không phải là chú tâm vào hơi thở giống như trong Thiền Định. Bởi vì, trong thiền Định về niệm hơi thở thì thiền sinh phải chú tâm vào điểm thổi thổi chạy ra, chạy vào tiếp xúc ở cửa mũi, trong cánh mũi hay ở môi trên. Khi chú tâm vào chuyển động của bụng là chú tâm vào chuyển động hay yếu tố gió, cùng các yếu tố khác của tứ đại tạo ra bởi hơi thở ra vào và các chuyển động của bao tử và ruột. Thế nên, chú tâm vào chuyển động phòng xệp ở bụng là thuần túy chú ý đến yếu tố gió trong Thiền Minh Sát bởi vì mỗi yếu tố của tứ đại đều có thể dùng làm đề mục để hành Thiền Minh Sát.

**28. Kinh Đại Niệm Xứ dạy rằng: “Thiền sinh quán sát hơi thở ra vào, chú tâm vào giai đoạn đầu, giai đoạn giữa, và giai đoạn cuối của hơi thở”. Nhưng trong Thanh Tịnh Đạo và Đạo Vô Ngại Giải lại nói: “Theo dõi đoạn đầu, đoạn giữa, và đoạn cuối của hơi thở sẽ loạn tâm”. Như vậy, có mâu thuẫn không?**

Kinh Đại Niệm Xứ dạy rằng:

*“Chú tâm, chánh niệm vào toàn thể hơi thở (Sabba kāya paṭisaṁvedī)”*.



Trong khi chú giải nói rằng:

*“Thấy rõ đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối (Adi majjha pariyosanaṃ viditaṃ karonto)”.*

Trong Thanh Tịnh Đạo cuốn một trang 272 nói rằng:

*“Thiền sinh quán sát hơi thở từ đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối nhưng chỉ chú tâm ở cửa mũi, nơi hơi gió chạm vào một cách rõ ràng”.*  
(*Adi ca kho phusana vācena ca thadana vāsenā ca manasi katabbāṃ*).

Như vậy, qua ba đoạn trích dẫn trên ta thấy: Khi chú tâm vào cửa mũi để ghi nhận hơi thở ra vào, thì ta đạt sự định tâm. Nếu theo dõi hơi thở chạy vào bên trong và chạy ra ngoài thì sẽ loạn tâm hay phóng tâm. Đây là những đoạn trích dẫn nói đến sự tu tập Thiền Định. Nhiều người hành Thiền Định bằng cách quán sát hơi thở nhưng họ đã hành thiền sai. Thay vì chú tâm vào cửa mũi để cảm nhận hơi thở ra vào họ lại theo dõi hơi thở và tưởng tượng giai đoạn đầu hơi thở ra nằm ở cửa mũi, giai đoạn hai hơi thở ở tim, giai đoạn ba hơi thở ở rốn, ngược lại khi thở ra ở rốn, rồi ở bụng, rồi ở cửa mũi. Thanh Tịnh Đạo nói làm như vậy sẽ loạn tâm.

Nhưng khi hành Thiền Minh Sát thì thiền sinh phải quán sát các cảm giác nơi cửa mũi, quán sát giai đoạn đầu, giai đoạn giữa, giai đoạn cuối có nghĩa là quán sát cảm giác ở cửa mũi từ lúc hơi thở bắt đầu ra cho đến lúc chấm dứt, chú ý đến biểu hiện của tứ đại ở cửa mũi như cứng mềm, sức hút, chuyển động và nhiệt độ. Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh quán sát các hiện tượng vật chất xảy ra ở tại nơi thiền sinh đang chú tâm vào trong hiện tại (Sabbam Abhiññeyyam).

**29. Phải chăng khi quán sát sự chuyển động của bụng, sự co duỗi của tay, chân v.v... Đó là quán sát Tục đế chứ không phải là Chân Đế?**

Đối với người mới hành thiền, chưa phải là hành thiền tích cực, khi ghi nhận co, co, duỗi, duỗi thì người này chỉ chú ý vào hình dáng hay tư thế của cánh tay. Khi ghi nhận trái bước, phải bước thì họ cũng mừng tượng đến hình dáng của chân và tư thế của chân, tay di chuyển. Khi chú ý đến phòng xẹp của bụng, mặc dầu thiền sinh nhắm mắt cũng mừng tượng đến hình dáng hay tư thế của bụng đó là chú tâm vào tục đế. Đối với người mới hành thiền, khi chú tâm vào chuyển động phòng xẹp, co duỗi, đi, đứng v.v... thì họ chỉ có thể chú tâm vào tục đế thôi. Dần dần, khi việc hành thiền tốt đẹp họ mới có thể chú tâm vào chân đế được. Nói rằng chú tâm vào chuyển động phòng xẹp, co duỗi chỉ là thiền Định thôi thì không đúng. Nói rằng ghi nhận và niệm thầm chuyển động phòng xẹp, ghi nhận và niệm thầm co duỗi chỉ nhìn thấy tục đế thôi thì cũng không đúng. Lúc mới hành thiền, thiền sinh có lúc thấy tục đế, có lúc thấy chân đế. Về sau khi chân đế đã hiển bày thì tục đế biến mất.

Có một số giáo sư bảo rằng: Đối với người mới hành thiền cũng nên bảo họ chú ý vào Chân Đế thôi, nhưng qua kinh nghiệm hướng dẫn thiền tôi thấy rằng: Những người mới

hành thiền rất khó chú ý vào Chân Đế. Khi chú tâm vào đề mục, chúng ta dùng ngôn ngữ hàng ngày để ghi nhận đề mục, trong lúc vẫn chú tâm vào Chân Đế bên trong. Chính Đức Phật cũng dùng ngôn ngữ thông thường hàng ngày để dạy. Ngài đã dạy rằng: *"Khi đi ghi nhận chánh niệm vào sự đi, khi co duỗi ghi nhận vào sự co, duỗi v.v..."*

Trong lời dạy của Đức Phật, Ngài không dùng ngôn ngữ Chân Đế như chú tâm vào sự cứng, vào chuyển động, vào sự co giãn v.v...

Khi thiền sinh dùng ngôn ngữ thông thường như co, duỗi, đi, đứng v.v... để diễn tả, nhưng thiền sinh chú tâm đến đặc tính thật sự của sự vật như căng, cứng, chuyển động v.v.. mà không chú tâm đến hình dáng hay tư thế thì việc hành thiền của họ mới tiến triển tốt đẹp và nhuần nhuyễn.

***30. Trong lúc hành thiền, thiền sinh phải có thái độ như người bệnh, làm việc gì cũng phải chậm chậm nhẹ nhàng. Tại sao phải làm như vậy?***

Một thiền sinh, muốn hành thiền tốt đẹp thì phải biết:

***Có mắt làm như mù, có tai làm như điếc, có miệng làm như câm, có tay chân nhưng khi làm thì làm chậm chạp như người ốm yếu, bệnh tật. (Milanda vấn đạo).***

Như vậy, thiền sinh phải có thái độ như người bệnh trong lúc hành thiền. Nếu một người hành thiền có sức khỏe, khi đứng dậy họ đứng thật nhanh, khi đi họ cũng đi nhanh. Nhưng đối với người bệnh, mọi chuyện họ làm chậm rãi, không thể nhanh được. Người bị đau lưng khi đứng dậy, họ đứng dậy từ từ nếu không thì họ bị đau. Thiền sinh cũng như người đau lưng vậy, cũng đứng dậy chậm chạp. Trong mỗi tác động hàng ngày, thiền sinh phải làm chậm chạp, có thể thì tuệ giác mới phát triển tốt đẹp. Khi đứng dậy, thiền sinh phải đứng dậy từ từ như người bệnh đồng thời ghi nhận *"Đứng, đứng"*. Cũng vậy, thiền sinh có mắt tốt phải có thái độ như người mù, tai tốt phải có thái độ như người điếc.

Trong lúc hành thiền, điều quan trọng là thiền sinh luôn luôn ghi nhận, chánh niệm trong mọi tác động, không cần phân biệt thấy cái gì, nghe cái gì, chỉ biết có sự thấy, sự nghe xảy ra thôi. Do đó, dù thấy vật hấp dẫn tới đâu, nghe âm thanh lôi cuốn đến đâu, thiền sinh phải làm như không thấy, không nghe, chỉ thận trọng chú tâm, chánh niệm, ghi nhận. Khi di chuyển, đứng, đi, co, duỗi nên cử động từ từ như người bệnh. Có thể thì chánh niệm và chánh định mới có cơ hội phát triển.

**HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN**

Hòa Thượng Mahasi và Hòa Thượng Sīlānanda Giảng

Sư Khánh Hỷ soạn dịch

Tài liệu này được soạn dịch theo cuốn Practical Vipassanā Meditational Exercises của Hòa Thượng Mahasi (Hội chủ Đại Hội Kết Tập Tam Tạng Pāli lần thứ sáu tại Yangon Miến Điện 1954-1956) và cuốn Four Foundation of Mindfulness của Hòa Thượng Sīlānanda.

**A. THIỀN THA THỨ VÀ THIỀN TỪ ÁI**

Hòa thượng Sīlānanda

Muốn hành thiền, trước tiên bạn phải tìm một nơi thích hợp để giúp cho việc hành thiền của bạn được tốt đẹp. Nơi thích hợp là nơi yên tĩnh. Bạn có thể tìm được nơi yên tĩnh trong thiên nhiên. Tuy nhiên, nếu bạn hành thiền trong nhà, bạn phải tìm một nơi thích hợp cho việc định tâm của bạn, và mỗi khi hành thiền bạn nên đến đó. Bạn có thể tôn trí nơi hành thiền bằng một pho tượng hay ảnh Phật, đèn, hoa và thắp một nén nhang để hỗ trợ cho việc hành thiền. Tuy nhiên, những thứ trên không phải là điều thiết yếu. Điều quan trọng là bạn phải có một nơi yên tĩnh để hành thiền.

Bắt đầu hành thiền, bạn phải chọn một thế ngồi thoải mái thích hợp với bạn. Bạn có thể ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng. Nếu ngồi kiết già, hai chân chéo vào nhau. Nếu quá khó đối với bạn thì bạn có thể ngồi bán già, đặt chân này lên chân kia. Nếu ngồi bán già cũng còn khó khăn đối với bạn thì bạn có thể ngồi theo "lối Miến Điện" hay còn gọi là "lối dễ dàng", chân này đặt trước chân kia, hai chân rời ra mà không chồng lên nhau. Nếu vẫn còn thấy khó khăn, bạn có thể ngồi trên ghế hoặc trên băng dài. Bạn cũng có thể dùng gối đệm nếu muốn. Mặc dầu ngồi kiết già là tư thế lý tưởng, nhưng bạn phải quyết định chọn cho mình một tư thế thích hợp để có thể duy trì việc hành thiền một cách tốt đẹp nhất. Dầu ngồi ở tư thế nào đi nữa, điều quan trọng là phải giữ thân thể và lưng cho ngay thẳng.

Chúng ta sẽ nói đến ba loại thiền: Thiền Tha Thứ, Thiền Từ Ái (Niệm Tâm Từ) và Thiền Minh Sát.

**Thiền Tha Thứ**

Chúng ta hành Thiền Tha Thứ để loại bỏ mọi cảm giác hối hận và sân hận. Thiền Tha Thứ có ba phần: xin người khác tha thứ cho mình, tự mình tha thứ cho người khác, và chính mình tha thứ cho mình.

Trước khi muốn viết gì lên bảng đen, bạn phải chùi sạch bảng. Cũng vậy, trước khi tha thứ cho người khác và tha thứ cho chính mình, bạn phải được người khác tha thứ. Đôi khi bạn làm một điều gì sai lầm đối với người nào, bạn cảm thấy ân hận. Đặc biệt lúc hành thiền, bạn muốn giữ tâm trong sạch thanh tịnh nhưng những tư tưởng ăn năn hối tiếc này cứ lảng vãng trong tâm trí khiến cho việc hành thiền của bạn bị rối loạn. Do đó, điều trước tiên bạn phải xin người khác tha thứ cho bạn.

Sau đó, chính bạn phải tha thứ cho người khác về những lỗi lầm của họ. Có thể, có người nào đó làm điều gì sai lầm đối với bạn và làm bạn giận dữ, bực tức thì bạn cũng phải loại bỏ những tư tưởng sân hận ấy đi để cho tâm trí được thanh thoi. Bạn phải tha thứ cho mọi người, nếu không tha thứ thì bạn không thể hành thiền được; bởi vậy, Thiền Từ Ái và Thiền Tha Thứ đi liền với nhau, nếu bạn không thể tha thứ cho một người nào đó thì bạn không thể rải tâm từ tới họ được. Như vậy, điều thứ hai là bạn phải tha thứ cho mọi người.

Một điều rất quan trọng nữa là bạn phải tha thứ cho chính mình. Đôi khi bạn cảm thấy tha thứ cho mình là một điều khó khăn. Nếu bạn không thể tha thứ cho chính mình thì những tư tưởng sân hận, bực tức về chính mình sẽ quấy rối việc hành thiền của bạn. Bởi thế, điều thứ ba là trước khi hành thiền từ ái là bạn phải hành thiền tha thứ cho chính mình.

Như vậy, Thiền Tha Thứ là điều kiện tiên quyết để hành Thiền Từ Ái.

### **Thiền Từ Ái (Niệm Tâm Từ)**

Tâm từ (metta) là một trong bốn đề mục của Tứ Vô Lượng Tâm hay phạm trú (Brahma-vihara: nơi trú ngụ của các bậc phạm thiên). Thiền từ ái được giải thích và hướng dẫn kỹ càng trong sách Thanh Tịnh Đạo (Visudhimagga). Người nào muốn hành thiền từ ái một cách nghiêm túc cần phải theo đúng những lời chỉ dẫn trong sách này. Phần thực hành ghi lại ở đây là để bổ túc cho các thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Trong khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh cần dành thì giờ mỗi ngày (khoảng 30 phút) để thực hành bốn pháp hỗ trợ. Niệm tâm từ là một trong bốn pháp hỗ trợ đó. Ba pháp kia là: Niệm ân Đức Phật, Niệm cơ thể ô trược, và niệm sự chết.

Lòng từ ái có thể ví như một loại dầu nhớt chế vào máy giúp máy chạy trơn tru. Không ai muốn lái một chiếc xe đã hết dầu nhớt vì sợ xe hư, thế mà ít ai nhớ châm thêm dầu nhớt từ ái trong sự liên hệ với mọi người; thảo nào có rất nhiều sự bế tắc, nhiều trục trặc trong sự liên hệ với nhau. Nếu người ta chịu châm một ít dầu nhớt từ ái vào sự liên hệ giữa người với người thì biết bao sự tắc nghẽn, bế tắc được giảm thiểu; biết bao nỗi giận hờn, ghen ghét thù hận, ác ý, ganh tỵ sẽ vắng mặt trên thế gian.

Thực hành Thiền Từ Ái sẽ đem lại cho ta mười một lợi ích sau đây, như Đức Phật đã dạy:

1. Ngủ an lành.
2. Không gặp ác mộng.
3. Thức dậy an lành.
4. Được mọi người thương mến
5. Được phi nhân thương mến
6. Được Chư Thiên bảo vệ.
7. Lửa, thuốc độc, và vũ khí không làm hại được.
8. Dễ tập trung tâm ý.
9. Mặt mày trong sáng dễ mến.
10. Không bối rối trong lúc chết.
11. Nếu tâm từ được phát triển cao hơn thì được tái sinh về cõi Phạm Thiên.

Muốn hưởng được lợi ích trên, chúng ta phải thực hành Thiên Từ Ái.

Từ ái là một loại tình thương, lòng thành thật mong muốn tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc. Lòng từ ái chẳng dính dấp gì đến sự luyến ái, dính mắc vào riêng một cá nhân nào. Đó là một tình thương thật trong sạch, một sự ước mong thành thật cho chính mình và cho người khác. Khi lòng từ ái chân thành tràn ngập tâm bạn, bạn cảm thấy an bình và tĩnh lặng, nguồn an lạc thanh tịnh này sẽ tuôn tràn đến những người mà bạn hướng tâm đến. Khi bạn hướng lòng từ ái này đến tất cả chúng sinh, tất cả chúng sinh sẽ được thấm nhuần lòng từ ái của bạn. Tư tưởng từ ái này cũng sẽ tạo một bầu không khí thân thiện, an lành giữa mọi người, khiến cho sự liên hệ giữa mọi người được hài hòa, thoải mái.

Khi thực hành Thiên Từ Ái, bạn khởi đầu rải tâm từ cho chính mình, bạn mong ước cho chính mình được an vui hạnh phúc. Khi đọc thầm câu: "nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" không có nghĩa là bạn ích kỷ, bởi vì muốn rải tâm từ ái đến người khác thì trước tiên bạn phải có tư tưởng từ ái với chính mình.

Khi rải tâm từ ái cho chính mình bạn cũng lấy mình làm ví dụ điển hình. Điều này có nghĩa là bạn nói: "nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì đồng thời bạn cũng liên tưởng rằng: "ta muốn có tràn đầy tình

thương, khoan dung, tha thứ, muốn có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì người khác cũng có mong cầu như ta vậy, lấy bụng ta suy ra bụng người ta cũng cầu mong cho "người khác có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" như ta vậy.

Sau khi rải tâm từ cho chính mình, bạn rải tâm từ đến cho tất cả chúng sinh. Sở dĩ bạn phải rải tâm từ cho mình trước bởi vì nếu chính ta không được an lạc tĩnh lặng thì làm sao có thể rải sự an lạc tĩnh lặng đến cho người khác. Bởi vậy, trước khi rải tâm từ đến mọi người, mọi chúng sinh, bạn phải khởi động và vun bồi lòng từ ái này trong chính mình. Bạn có thể rải tâm từ bằng nhiều cách. Bạn có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sinh căn cứ theo chỗ ở. Chúng sinh ở đây bao gồm cả súc vật, côn trùng v.v... Trước hết, bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong nhà bạn. Tiếp theo đó bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong khu vực bạn đang cư ngụ, trong thành phố, trong quận, trong tiểu bang, trong nước, trên thế giới, trong vũ trụ, và cuối cùng là rải tâm từ đến tất cả chúng sinh một cách tổng quát. Khi nói các câu trên, bạn hãy cố gắng hình dung ra những chúng sinh mà bạn hướng đến đang mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Tư tưởng từ ái của bạn sẽ đến với họ và khiến họ thật sự mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Việc hành Thiền Từ Ái kéo dài trong mười lăm phút. Bạn cũng có thể rải tâm từ ái đến từng hạng người: Thầy tổ, cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, bạn bè, người không quen biết, người không có thiện cảm với mình và tất cả chúng sinh.

## Thực Hành Thiền Tha Thứ và Thiền Từ Ái

Khi hành Thiền Tha Thứ, xin bạn chắp hai tay và đọc:

*Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác, cho chúng sinh khác. Xin tất cả mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.*

*Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi.*

*Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.*

Bạn nên đọc các câu trên từ năm đến mười lần trước khi hành Thiền Từ Ái hay Niệm Tâm Từ.

Ngay sau Thiền Tha Thứ, bạn có thể hành Thiền Từ Ái như sau:

### **a) Rải tâm từ qua từng hạng người:**

Khi hành Thiền Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

*Nguyện cho **tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **thầy tổ** tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **cha mẹ tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **những người trong gia đình tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **thân bằng quyền thuộc tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

Nguyện cho **bạn bè tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người cùng sở làm với tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả thiên sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người không quen biết tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người không có thiện cảm với tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả chúng sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sinh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

### **b) Rải tâm từ đến chúng sinh theo nơi chốn:**

Khi hành Thiên Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho **tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong nhà này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.



Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong khu vực này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong thành phố này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong tiểu bang này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong nước này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trên thế giới** thân tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong vũ trụ** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả chúng sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sinh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

Sau khi hành thiền tha thứ và thiền từ ái các bạn hành Thiền Minh Sát.

**B. THIỀN MINH SÁT**  
**THỰC DỤNG**  
*Hòa thượng Mahasi*

Thực tập Thiền Minh Sát là nỗ lực quán sát chánh niệm của thiền sinh để thấy rõ ràng chính xác bản chất của các hiện tượng tâm vật lý đang xảy ra trong chính thân thể mình.

Hiện tượng vật lý là những vật hay đối tượng mà thiền sinh thấy rõ ràng chung quanh họ. Toàn cơ thể của thiền sinh mà thiền sinh có thể nhận ra một cách rõ ràng là tập hợp của một nhóm vật chất (*rūpa*) và những hiện tượng tâm lý hay tâm, là những hoạt động của ý thức hay nhận biết (*nāma*).

Chúng ta sẽ thấy rõ các hiện tượng tâm vật lý hay vật chất và tâm này mỗi khi có sự nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ diễn ra. Chúng ta phải nhận biết những hiện tượng này bằng cách quán sát và ghi nhận: *thấy, thấy, thấy; nghe, nghe, nghe; ngửi, ngửi, ngửi; nếm, nếm, nếm; đụng, đụng, đụng hoặc suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ*.

Mỗi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng hay suy nghĩ, thiền sinh đều phải ghi nhận. Nhưng khi mới bắt đầu thực tập, thiền sinh không thể ghi nhận được từng chuyện xảy ra. Bởi thế, các thiền sinh mới chỉ nên tập ghi nhận những gì dễ nhận ra mà thôi.

Mỗi khi thở, bụng phồng lên và xẹp xuống. Các chuyển động này thường dễ nhận ra. Sự chuyển động này là đặc tính của gió *vāyo dhātu* (yếu tố chuyển động hay yếu tố gió). Thiền sinh nên bắt đầu ghi nhận những chuyển động này bằng cách chú tâm quán sát bụng. Bạn sẽ thấy bụng phồng lên khi bạn hít vào và xẹp xuống khi bạn thở ra. Khi bụng phồng lên, bạn ghi nhận *phồng, phồng, phồng*, và khi bụng xẹp xuống thì ghi nhận *xẹp, xẹp, xẹp*. Nếu không thấy được chuyển động phồng xẹp thì hãy đặt tay lên bụng để ghi nhận.

Không nên thúc ép hơi thở, đừng cố ý thở chậm hay nhanh lên, cũng đừng thở quá mạnh. Bạn sẽ mệt nếu bạn thúc ép hơi thở. Thở đều đặn bình thường và ghi nhận phồng xẹp khi chúng xuất hiện, hãy niệm thầm phồng, xẹp, không niệm ra lời.

Trong việc hành thiền minh sát, việc định danh cho một hiện tượng không thành vấn đề. Điều quan trọng là biết hay thấy. Khi ghi nhận sự phồng của bụng, hãy ghi nhận chuyển động phồng từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Phải ghi nhận kỹ càng như đang thấy bằng mắt. Tâm ghi nhận phải đi song song với chuyển động phồng của bụng. Sự chuyển động và tâm ghi nhận phải gắn bó và hướng về cùng mục tiêu. Tâm phải dán sát vào đối tượng như hòn sỏi ném trúng vào đích vậy. Ở giai đoạn xẹp của bụng, thiền sinh cũng phải ghi nhận rõ ràng kỹ lưỡng như vậy.

Trong khi ghi nhận chuyển động của bụng, tâm bạn có thể bị phóng đi nơi khác, tức

là tâm không còn dán sát vào bụng. Khi bị phóng tâm phải niệm thầm: phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Ghi nhận như vậy một, hai lần thì sự phóng tâm sẽ chấm dứt; lúc ấy thiền sinh hãy trở về ghi nhận sự phòng xep ở bụng. Nếu tâm đi lang thang đến một nơi nào đó hãy ghi nhận *tới, tới, tới* rồi trở lại sự phòng xep. Nếu bạn tưởng tượng gặp ai hãy ghi nhận *gặp, gặp, gặp* rồi trở về sự phòng xep. Nếu bạn tưởng tượng gặp và nói chuyện với người nào đó, phải ghi nhận *nói, nói, nói*. Tóm lại, khi suy nghĩ hay liên tưởng đến điều gì bạn đều phải ghi nhận.

Nếu bạn tưởng tượng, hãy ghi nhận *tưởng tượng, tưởng tượng, tưởng tượng*. Nếu bạn suy nghĩ, hãy ghi nhận *suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ*. Nếu bạn tính toán hay dự định hãy ghi nhận *tính toán, tính toán, tính toán hay dự định, dự định, dự định*; nếu bạn thấy, hãy ghi nhận *thấy, thấy, thấy*.

Nếu bạn liên tưởng đến điều gì, hãy ghi nhận liên tưởng, liên tưởng, liên tưởng. Nếu bạn cảm thấy vui, hãy ghi nhận *vui, vui, vui*. Nếu bạn cảm thấy chán, hãy ghi nhận *chán, chán, chán*; nếu bạn cảm thấy mừng, hãy ghi nhận *mừng, mừng, mừng*; nếu bạn cảm thấy buồn bực, hãy ghi nhận *buồn bực, buồn bực, buồn bực*. Ghi nhận tất cả mọi hoạt động của ý thức hay sự nhận biết gọi là **niệm tâm** (cittānupas-sanā).

Bởi vì không ghi nhận được những hoạt động của ý thức nên ta có khuynh hướng cho đó là người hay là một cá nhân. Chúng ta có khuynh hướng cho rằng chính tôi đang tưởng tượng, suy nghĩ, tính toán, biết hay thấy, v.v... Chúng ta nghĩ rằng có một con người đã sống và suy nghĩ từ lúc ấu thơ đến bây giờ. Thật ra không hề có một con người như thế hiện hữu. Thay vào đó chỉ có những hành động của ý thức diễn biến liên tục và kế tiếp nhau mà thôi. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ghi nhận mỗi một hoạt động của ý thức khi nó vừa khởi lên. Khi ghi nhận liên tục như vậy thì các hoạt động của ý thức sẽ chấm dứt. Chúng ta lại trở về với sự ghi nhận phòng xep của bụng.

Khi ngồi hành thiền một thời gian lâu, các cảm giác như cứng đơ và nóng sẽ khởi ra trên cơ thể chúng ta. Tất cả những cảm giác đó đều phải được ghi nhận một cách cẩn thận. Các cảm giác đau và mệt cũng phải được ghi nhận như vậy. Tất cả những cảm giác này được gọi là **khổ thọ** (dukkhavedanā) và sự ghi nhận chúng được gọi là **niệm thọ** (vedanānupas-sanā). Khi quên ghi nhận hay không ghi nhận được các cảm giác này sẽ khiến bạn nghĩ rằng: "Tôi cứng đơ, tôi cảm thấy nóng, tôi đau, vừa rồi tôi cảm thấy thoải mái, bây giờ tôi cảm thấy không thoải mái với những cảm giác bất an này". Đồng hóa những cảm giác này với tôi hay ta là một điều sai lầm.

Thật ra chẳng hề có một cái tôi trong đó. Chỉ có những cảm giác bất an kế tiếp nhau diễn ra mà thôi chẳng khác nào sức đẩy kế tục và liên tiếp của điện lực đã làm cho đèn sáng lên. Những cảm giác bất an trong cơ thể chúng ta cũng diễn ra liên tiếp kế tục cái

này theo cái kia vậy. Thiền sinh phải cẩn thận và tích cực ghi nhận những cảm giác này dù cho chúng là cảm giác cứng, nóng hay đau, dễ chịu hay khó chịu.

Đối với những thiền sinh mới hành thiền, những cảm giác này có thể có khuynh hướng gia tăng và khiến thiền sinh có ý muốn thay đổi tư thế. Ý muốn này phải được ghi nhận, sau đó trở về với sự ghi nhận các cảm giác cứng, nóng, v.v...

Một câu cách ngôn Miến Điện nói rằng: "Kiên nhẫn dẫn đến Niết Bàn". Câu này là một câu rất thích đáng để khích lệ sự tinh tấn của thiền sinh. Thiền sinh phải kiên nhẫn trong lúc hành thiền. Nếu thiền sinh thường xuyên cử động hay thay đổi tư thế vì không thể chịu đựng với các cảm giác cứng, nóng hay đau nhức khi chúng khởi sinh thì sự tập trung tâm ý hay định tâm không thể phát triển. Nếu tâm định không phát triển thì trí tuệ cũng không có, và do đó, không thể đạt được đạo quả và Niết Bàn. Đó là lý do tại sao kiên nhẫn là điều thiết yếu trong việc hành thiền, nhất là đối với các cảm giác bất an như trơ cứng, nóng lạnh hay đau nhức và những cảm giác khó chịu đựng khác. Thiền sinh không nên vội vã thay đổi tư thế mỗi khi có những cảm giác đó xuất hiện. Thiền sinh phải tiếp tục hành thiền một cách kiên nhẫn và ghi nhận những cảm giác đang xảy ra như *cứng, cứng, cứng hay nóng, nóng, nóng, v.v...* Những cảm giác đó sẽ biến mất nếu thiền sinh tiếp tục ghi nhận một cách kiên nhẫn. Khi có định tâm cao thì ngay cả những cảm giác mãnh liệt cũng biến mất. Sau đó thiền sinh trở về với sự ghi nhận chuyển động phòng xẹp của bụng.

Dĩ nhiên, thiền sinh phải thay đổi tư thế nếu những cảm giác trên không thể biến mất mặc dầu đã ghi nhận một thời gian lâu dài hay những cảm giác này quá mạnh mẽ không thể chịu đựng được. Nhưng trước khi chuyển động để thay đổi tư thế, thiền sinh phải niệm ý định muốn *đổi, muốn đổi, muốn đổi*. Sau đó ghi nhận các tác động của sự thay đổi như: *đứng lên, đứng lên, đứng lên; di chuyển, di chuyển, di chuyển hay thay đổi, thay đổi, thay đổi' v.v...*

Chẳng hạn trong khi đang ngồi ta muốn đổi chân thì phải niệm *muốn, muốn, muốn*. Trong khi đổi chân thì ta phải kéo chân ra rồi đặt chân xuống, lúc ấy ta phải ghi nhận *kéo, kéo, kéo; đặt, đặt, đặt*. Sau khi đã thay đổi chân xong thì trở về với sự ghi nhận chuyển động phòng xẹp của bụng.

Hãy ghi nhận liên tục không nên để gián đoạn giữa hai tác động ghi nhận, không nên để gián đoạn giữa sự định tâm trước và sự định tâm kế tiếp, giữa trí tuệ nhận biết trước và trí tuệ nhận biết kế tiếp. Có thể thì trí tuệ nhận biết của thiền sinh mới tiếp tục chín muồi. Đạo và quả chỉ có thể đạt được khi sự thực hành thiền được liên tục và có trón đều đặn. Việc hành thiền chẳng khác nào dùng hai thanh củi cọ xát vào nhau để lấy lửa. Muốn có lửa phải liên tục và tinh tấn cọ xát không ngừng cho đến khi lửa bật ra.

Tương tự như vậy, việc ghi nhận trong lúc hành thiền minh sát phải được thực hiện

một cách liên tục không gián đoạn, không có một sự ngừng nghỉ nào giữa hai tác động ghi nhận khi có bất kỳ một hiện tượng nào đang xảy ra. Chẳng hạn, trong khi ngồi thiền, một cảm giác ngứa phát sinh và thiền sinh muốn gãi bởi vì không chịu đựng được. Trong trường hợp này thiền sinh phải ghi nhận cảm giác ngứa và ý nghĩ ‘*muốn hết ngứa*’ hay ý nghĩ ‘*muốn gãi*’ chớ đừng vội đưa tay ra gãi ngay khi có ý nghĩ ‘*muốn hết ngứa*’. Nếu tiếp tục kiên trì ghi nhận như thế thì sự ngứa sẽ biến mất. Khi sự ngứa biến mất, thiền sinh phải trở về ghi nhận phòng xep ở bụng.

Nếu đã có sự ghi nhận *ngứa, ngứa, ngứa* mà cảm giác ngứa không biến mất thì thiền sinh sẽ lại có ý muốn gãi. Nhưng trước khi gãi phải ghi nhận ý muốn gãi. Tất cả mọi tác động bao gồm trong tiến trình gãi phải được ghi nhận như: tay đụng vào chỗ ngứa, đẩy lui đẩy tới để gãi, cuối cùng trở về với sự phòng xep của bụng.

Mỗi khi thay đổi tư thế, bạn phải ghi nhận ý định hay ý muốn thay đổi trước rồi tiếp tục ghi nhận các tác động thay đổi một cách kỹ lưỡng. Chẳng hạn như khi đứng dậy từ tư thế ngồi hay đưa tay lên hoặc chuyển động và duỗi tay ra. Tất cả mọi chi tiết bên trong sự chuyển động thay đổi tư thế đều phải được ghi nhận cẩn thận. Trong lúc đứng dậy từ tư thế ngồi thì thân bạn nghiêng về phía trước, ghi nhận điều này. Khi đứng dậy, cơ thể bắt đầu nhẹ và từ từ đứng lên, phải ghi nhận tất cả những điều này, *ngiêng, nghiêng, nghiêng; đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy; nhẹ, nhẹ, nhẹ v.v...* Thiền sinh phải có thái độ như là một người yếu đuối thiếu năng lực. Người có sức khỏe bình thường, mỗi lần đứng dậy họ đứng rất nhanh. Đối với những người yếu đuối, thiếu năng lực, họ đứng dậy một cách chậm chạp nhẹ nhàng. Cũng như người bị đau lưng, họ phải đứng dậy một cách chậm rãi, nhẹ nhàng để khỏi đau. Thiền sinh cũng phải có thái độ như vậy, phải thay đổi tư thế một cách từ từ nhẹ nhàng. Có như thế, chánh định và trí tuệ mới phát triển tốt đẹp. Bởi vậy, hãy làm mọi tác động một cách nhẹ nhàng như người không có năng lực, đồng thời ghi nhận hay niệm *đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy*. Cũng vậy, mặc dầu có mắt, thiền sinh phải làm như mù, có tai phải làm như điếc. (Trong khi hành thiền, thiền sinh chỉ chú tâm ghi nhận mà thôi).

Điều quan tâm duy nhất của thiền sinh chỉ là ghi nhận. Thiền sinh không nên phân biệt đó là hình sắc hay âm thanh gì. Bởi vậy, dẫu cho âm thanh hay hình sắc có kỳ lạ đến đâu đi nữa, thiền sinh cũng làm như mình không nghe hay không thấy gì; chỉ ghi nhận một cách cẩn thận *nghe, nghe, nghe; thấy, thấy, thấy* mà không phân tích hay tìm hiểu. Khi hành động phải làm một cách chậm rãi như mình là một người yếu đuối thiếu năng lực.

Khi co duỗi tay chân, khi cúi đầu xuống, ngẩng đầu lên đều phải làm chậm chậm trong chánh niệm. Khi đang ngồi, muốn đứng dậy, phải đứng dậy từ từ và ghi nhận hay niệm *đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy*. Khi đã đứng dậy xong, ghi nhận *đứng, đứng, đứng*. Khi

nhìn đây đó hãy ghi nhận *nhìn, nhìn, nhìn* hay *thấy, thấy, thấy*.

Khi đi hãy ghi nhận các bước đi. Phải ý thức mọi chuyển động nằm trong mỗi động tác đi. Khi đi nhanh thì chú tâm vào chân trái, phải.

Khi đi chậm hãy ghi nhận hai giai đoạn giở, đạp. Chú ý ghi nhận cảm giác của chân khi giở lên và khi đạp chân xuống. Nếu đi chậm hơn hãy ghi nhận ba giai đoạn: *giở, bước, đạp*. Phải ghi nhận các cảm giác của từng giai đoạn. Đối với các thiền sinh mới chỉ cần ghi nhận *trái, phải* hay *giở, đạp* là đủ. Trong khi đang đi, nếu bạn muốn ngồi xuống, hãy niệm *muốn ngồi, muốn ngồi, muốn ngồi*. Khi đang ngồi xuống hãy chú tâm ghi nhận cảm giác nặng đang trĩu xuống cơ thể.

Khi đã ngồi xuống hãy ghi nhận các tác động đang diễn ra như sự xếp chân, sự để tay lên đùi, hay sự xếp hai tay vào nhau, v.v... Khi đã ngồi yên hãy chú tâm vào chuyển động phồng xẹp của bụng. Trong khi theo dõi ghi nhận chuyển động của bụng, nếu tay hay chân có cảm giác cứng đờ, hoặc một phần nào trên cơ thể cảm thấy nóng mà sự cứng đờ hay nóng này quá rõ rệt, lấn át hẳn sự phồng xẹp thì hãy ghi nhận *cứng đờ, cứng đờ, cứng đờ; nóng, nóng, nóng*, rồi trở về với sự phồng xẹp của bụng. Trong khi đang ngồi thiền mà ý muốn nằm xuống khởi lên, hãy ghi nhận ý muốn này. Sau đó ghi nhận các chuyển động liên quan đến sự nằm xuống như: chống tay, nghiêng mình, duỗi chân, đặt đầu xuống, v.v... Ghi nhận các động tác của cơ thể khi nằm xuống rất quan trọng. Bạn có thể giác ngộ trong khi đang chánh niệm ghi nhận các tác động này. Khi định và tuệ phát triển mạnh mẽ thì đạo quả có thể đến bất kỳ lúc nào. Giác ngộ có thể đến khi bạn đang duỗi tay ra hay đang co tay vào. Đó là trường hợp giác ngộ đạo quả A La Hán của Ngài Ananda. Trước ngày kết tập tam tạng lần đầu tiên, Ngài Ananda đã nỗ lực tinh tấn thiền suốt đêm nhằm mục đích đạt đạo quả A La Hán. Ngài tinh tấn chú tâm theo dõi bước đi *trái, phải, giở, bước, đạp, ý muốn đi và những chuyển động bao gồm trong sự đi*. Mặc dầu nỗ lực không thôi chuyển, nhưng mãi cho đến gần sáng Ngài vẫn chưa thành đạt đạo quả A La Hán. Nhận thấy rằng mình đã kinh hành quá nhiều khiến cho định (Samādhi) và tinh tấn (Vīriya) không cân bằng. Ngài thấy cần phải nằm thiền một lúc nên quyết định vào phòng. Ngài ngồi trên giường và nghiêng mình nằm xuống với tâm chánh niệm ghi nhận *nằm, nằm, nằm*. Lúc đầu chưa chạm gối, Ngài đắc quả A La Hán.

Lúc chưa nằm xuống, Ngài Ananda chỉ mới đắc quả Tu Đà Hoàn, còn gọi là nhập lưu. Nhưng khi nghiêng mình nằm xuống, Ngài liên tiếp trong chớp mắt đắc các quả kế tiếp là Tư Đà Hàm (Nhất lai), A Na Hàm (Bát lai), và A La Hán.

Qua sự giác ngộ đạo quả của Ngài Ananda, chúng ta thấy rằng đạo quả có thể đến bất kỳ lúc nào, không cần đòi hỏi thời gian lâu dài. Đó là lý do tại sao thiền sinh phải luôn luôn tích cực ghi nhận. Thiền sinh không được dừng nghỉ ghi nhận dầu chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Không nên nghĩ rằng gián đoạn ghi nhận trong khoảnh khắc ngắn ngủi chẳng quan trọng gì. Mọi chuyển động bao gồm trong tác động nằm xuống đều phải

được ghi nhận tỉ mỉ liên tục không gián đoạn. Sau khi đã nằm yên vào tư thế, hãy trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng. Dầu đêm đã về khuya và đến giờ đi ngủ, nhưng thiền sinh cũng đừng bỏ qua việc ghi nhận.

Một thiền sinh thực hành nghiêm chỉnh và nỗ lực thực sự thì sẽ tích cực giữ tâm chánh niệm mọi lúc dường như không biết gì đến việc ngủ nghỉ. Khi buồn ngủ thiền sinh tiếp tục ghi nhận cho đến khi hoàn toàn rơi vào giấc ngủ. Nếu việc hành thiền tiến triển tốt đẹp và vượt trội, thiền sinh sẽ cảm thấy tỉnh táo. Nếu hôn trầm đã dượi thảng lớt thì thiền sinh sẽ cảm thấy buồn ngủ. Khi buồn ngủ, thiền sinh phải ghi nhận *'buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ.'* Khi mí mắt sụp xuống hãy ghi nhận *sụp xuống, sụp xuống, sụp xuống.* Khi mí mắt trở nên nặng, hãy ghi nhận *nặng, nặng, nặng.* Nếu mắt trở nên cay xốn, hãy ghi nhận *cay xốn, cay xốn, cay xốn.* Nếu ghi nhận mọi tác động một cách chánh niệm thì sự buồn ngủ biến mất và thiền sinh sẽ tươi tỉnh trở lại.

Khi đã tươi tỉnh và mắt sáng trở lại, thiền sinh phải ghi nhận *tươi tỉnh, tươi tỉnh, tươi tỉnh* hay *sáng, sáng, sáng* rồi trở về sự phòng xẹp của bụng. Thiền sinh lại kiên trì tiếp tục hành thiền. Cuối cùng, khi buồn ngủ thảng thệ thì thiền sinh sẽ rơi vào giấc ngủ. Khi hành thiền ở tư thế nằm bạn rất dễ bị buồn ngủ. Bởi vậy đối với những thiền sinh mới không nên hành thiền ở tư thế nằm quá nhiều mà phải ngồi và kinh hành nhiều hơn. Nhưng lúc đến giờ đi ngủ, thiền sinh nên hành thiền ở tư thế nằm, ghi nhận những chuyển động phòng xẹp của bụng cho đến khi nào rơi vào giấc ngủ một cách tự nhiên. Thời gian ngủ là khoảng thời gian nghỉ ngơi cho thiền sinh. Nhưng đối với thiền sinh tích cực tinh tấn thì nên giới hạn giờ ngủ khoảng bốn tiếng mỗi đêm. Đó là ngủ vào khoảng canh hai, tức từ mười giờ tối đến hai giờ sáng, như Đức Phật đã cho phép. Ngủ bốn tiếng là vừa đủ. Đối với những thiền sinh mới, nếu thấy ngủ bốn tiếng không đủ cho sức khỏe thì có thể ngủ năm đến sáu tiếng. Sáu tiếng là quá đủ cho sức khỏe.

Khi thức dậy thiền sinh phải lập tức trở về với sự ghi nhận. Một thiền sinh thật sự muốn nỗ lực hành thiền để đạt đạo quả thì chỉ ngừng hành thiền trong khi ngủ mà thôi. Trong thời gian thức, họ liên tục chánh niệm không ngừng nghỉ. Bởi vậy, khi vừa thức giấc, thiền sinh phải ghi nhận ngay sự thức dậy của tâm *thức dậy, thức dậy, thức dậy.* Nếu thiền sinh không thể ghi nhận được trạng thái của tâm lúc vừa thức dậy, thì hãy bắt đầu ghi nhận sự phòng xẹp của bụng.

Nếu thiền sinh có ý định ngồi dậy và bước xuống đất thì hãy ghi nhận *muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy,* tiếp theo hãy ghi nhận tất cả các tác động liên quan đến sự ngồi dậy như chống tay, co chân, nhôm dậy, ngồi, v.v... Khi đã ngồi dậy, nếu muốn ngồi một lát thì hãy chú tâm ghi nhận sự phòng xẹp của bụng. Muốn đứng dậy để đi rửa mặt thì phải ghi nhận ý muốn, sau đó ghi nhận các tác động đứng dậy. Khi rửa mặt hay

tắm phải ghi nhận các tác động này. Vì các tác động rửa mặt và tắm là những tác động hơi nhanh nên không thể ghi nhận được hết. Bởi vậy, hãy cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Lúc chải đầu, mặt áo quần, mở cửa, đóng cửa, v.v... đều phải ghi nhận kỹ càng.

Lúc đến giờ ăn thiền sinh vào bàn ăn phải ghi nhận *thấy, thấy, thấy* hay *nhìn, nhìn, nhìn*. Khi đưa tay ra đụng thức ăn, lấy thức ăn, rút tay về, đưa vào miệng v.v... Tất cả những tác động ấy đều phải được ghi nhận. Nếu bạn dùng đũa hay muỗng để lấy thức ăn thì cũng phải ghi nhận mọi tác động liên quan đến sự gắp hay múc thức ăn này như *gắp, gắp, gắp; múc, múc, múc*. Khi nhai thức ăn phải ghi nhận *nhai, nhai, nhai*. Khi nhận biết được vị của thức ăn, ghi nhận *biết, biết, biết*. Khi nuốt thức ăn vào cổ v.v... tất cả đều phải được ghi nhận. Đó là cách mà thiền sinh ghi nhận trong khi đưa từng muỗng thức ăn vào miệng. Khi thiền sinh muốn dùng canh thì tất cả các tác động bao gồm như: đưa tay ra, cầm muỗng, múc canh v.v... đều phải được ghi nhận. Việc ghi nhận trong khi ăn hơi khó khăn bởi vì có rất nhiều điều phải quán sát và ghi nhận. Thiền sinh mới thường hay bỏ sót một số tác động cần phải ghi nhận. Nhưng càng về sau, khi có tâm định mạnh mẽ, thiền sinh sẽ ghi nhận được tất cả các tác động của sự ăn này.

Đến đây thiền sinh đã học được nhiều cách ghi nhận. Nhưng tóm tắt lại chỉ có vài điều cần nhớ sau đây: *khi đi nhanh hãy ghi nhận trái, phải; khi đi chậm hãy ghi nhận giờ, đạp; nếu chậm hơn, ghi nhận giờ, bước, đạp; khi đã ngồi xuống hãy chú tâm vào sự phòng xep của bụng; khi nằm cũng phải chú tâm vào bụng, nếu không có điều gì đặc biệt để ghi nhận. Trong khi quán sát ghi nhận, nếu bị phóng tâm hãy ghi nhận phóng tâm rồi trở về với sự phòng xep của bụng. Thiền sinh cũng phải ghi nhận tất cả mọi cảm giác khởi lên như tê, cứng, đau, nhức, nóng, lạnh, v.v.. rồi trở về với chuyển động của bụng. Trong các tác động khác như co duỗi tay, chân, cúi đầu, ngẩng đầu v.v... đều phải được ghi nhận rồi trở về đề mục chính.*

Nếu thiền sinh tiếp tục tinh tấn ghi nhận như thế thì về sau thiền sinh sẽ có thể ghi nhận được rất nhiều những diễn biến đang xảy ra. Lúc mới tập hành thiền, tâm thiền sinh thường dễ phóng đi đây đó. Thiền sinh thường quên và bỏ sót ghi nhận, nhưng không nên lấy thế làm chán nản vì mọi thiền sinh mới đều gặp các khó khăn tương tự như vậy. Hành thiền lâu hơn, thiền sinh sẽ ghi nhận được một cách dễ dàng mỗi khi có sự phóng tâm xảy ra, cuối cùng, thì tâm không còn bị phóng nữa. Lúc bấy giờ, tâm sẽ dính chặt vào với đề mục ghi nhận.

Tâm chánh niệm phải đi song song với đối tượng ghi nhận. Nói cách khác, tâm ghi nhận luôn luôn theo sát với đề mục, chẳng hạn như phòng xep và tâm ghi nhận sự phòng xep phải đi song song với nhau. Đối tượng vật chất để ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó là một cặp, chẳng có một con người hay cá nhân nằm trong hai hiện tượng này. Chỉ có đối tượng vật chất ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó xảy ra mà thôi. Thiền sinh sẽ kịp thời và chính mình kinh nghiệm được các diễn biến này. Trong khi chú tâm ghi nhận



sự phòng xep của bụng, thiền sinh sẽ phân biệt được rằng sự phòng lên của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự xep của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận sự xep là hiện tượng của tâm.

Đến đây thiền sinh đã hiểu một cách rõ ràng sự diễn tiến đồng thời của cặp hiện tượng tâm vật lý này. Do đó, qua mỗi tác động ghi nhận, thiền sinh sẽ tự mình hiểu một cách rõ ràng rằng chỉ có hiện tượng vật chất, đó là đối tượng để ghi nhận và hiện tượng tâm, đó là tác động ghi nhận. Khi có sự phân biệt này thì thiền sinh đã đạt được tuệ **phân biệt danh sắc** (nāmarupa-paricchedanāna), đó là tuệ giác đầu tiên. Đạt được tuệ giác này một cách đúng đắn là điều hết sức quan trọng bởi vì sau khi đạt được tuệ giác này nếu tiếp tục tinh tấn hành thiền, thiền sinh sẽ đạt được tuệ giác kế tiếp, đó là tuệ **phân biệt nhân quả** (paccaya-pariggahanāna).

Khi thiền sinh tiếp tục ghi nhận đều đặn, thiền sinh sẽ tự mình thấy rõ rằng những gì xảy ra đều biến mất một khoảnh khắc ngắn ngủi sau đó. Người ta thường cho rằng cả hai hiện tượng vật chất và tâm linh đều kéo dài suốt đời, từ lúc ấu thơ cho đến khi trưởng thành. Thật ra, điều đó không đúng. Không có hiện tượng nào có thể trường tồn vĩnh viễn, mọi hiện tượng đều sinh ra rồi diệt ngay một cách nhanh chóng sau đó, chúng không thể kéo dài lâu hơn thời gian của một cái chớp mắt. Thiền sinh sẽ tự nhận biết được điều đó khi thiền sinh liên tục ghi nhận. Nhờ thế thiền sinh sẽ thấy rõ rằng tất cả mọi hiện tượng ấy đều là vô thường. Khi có được sự nhận biết này thì thiền sinh đã có tuệ giác thấy được **vô thường** (aniccānupassanā-ñāna). Tiếp theo đó thiền sinh sẽ được tuệ giác **thấy rõ khổ não** (dukkhānupassanā-ñāna). Khi có được tuệ này, thiền sinh sẽ ý thức rõ ràng rằng tất cả mọi sự vô thường đều đau khổ. Lúc bấy giờ thiền sinh cũng tự mình kinh nghiệm được hay trải qua các sự đau nhức trong cơ thể. Cơ thể này chẳng qua chỉ là tập hợp của sự khổ đau. Tiếp theo, thiền sinh sẽ nhận thức được một cách rõ ràng rằng mọi hiện tượng tâm vật lý đều diễn ra theo chiều hướng riêng của nó, hiện tượng tâm vật lý xảy ra không do ai kiểm soát. Không ai có thể điều khiển các hiện tượng này theo ý muốn của mình. Khi nhận thức được điều này, thiền sinh có được **tuệ giác thấy rõ vô ngã** (anattānupassanā-ñāna).

Khi tiếp tục hành thiền không thôi chuyển, thiền sinh sẽ ý thức được một cách chắc chắn rằng mọi hiện tượng đều vô thường, khổ não và vô ngã thì thiền sinh sẽ đạt được Niết Bàn. Tất cả Chư Phật, các vị A La Hán và các bậc Thánh đã đạt được Niết Bàn đều đi theo con đường này. Tất cả thiền sinh nên nhận ra rằng hiện nay chính mình cũng đang đi trên con đường đó để đạt được sở nguyện là đạo quả và Niết Bàn. Các thiền sinh phải lấy làm vui mừng vì mình đã đi đúng hướng và sẽ đạt được chánh định và trí tuệ mà chư Phật, chư A La Hán, chư Thánh đã giác ngộ trước đây.

Nếu thiền sinh tích cực hành thiền thì chẳng bao lâu thiền sinh cũng sẽ chính mình kinh nghiệm được đạo quả và Niết Bàn mà chư Phật, chư A La Hán, chư Thánh đã kinh nghiệm. Thật vậy, thiền sinh có thể đạt được kết quả này trong thời gian mười lăm ngày, hai mươi ngày hay một tháng. Nếu kiên trì thực tập, đối với những thiền sinh có ba-la-mật đặc biệt có thể đạt được đạo quả trong vòng bảy ngày. Thiền sinh phải luôn luôn tin tưởng rằng mình có thể đạt được đạo quả trong thời gian hạn định trên. Ít nhất là đạt được quả

Nhập Lưu, dứt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ và không còn bị tái sinh vào bốn ác đạo nữa. Thiền sinh phải tinh tấn tiếp tục hành thiền với sự tin tưởng này.

Cầu mong tất cả các bạn hành thiền một cách tốt đẹp và sớm đạt được đạo quả Niết Bàn mà Chư Phật, Chư A La Hán và Chư Thánh đã đạt được. Bồ Túc về Kinh Hành

Khi thực hành Thiền Minh Sát, điều quan trọng là phải luôn luôn chú tâm ghi nhận chánh niệm; bởi vậy, khi thay đổi tư thế ngồi sang tư thế đứng bạn phải luôn luôn giữ tâm chánh niệm.

Trước khi đứng dậy, bạn phải chú tâm chánh niệm ghi nhận ý định đứng dậy hay niệm thầm: *muốn, muốn, muốn*; sau đó, chú tâm vào toàn thể cơ thể, và từ từ đứng dậy; ghi nhận toàn thể tiến trình của sự đứng dậy hay niệm thầm: *đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy*.

Khi đã đứng dậy rồi, hãy chú tâm vào sự đứng. Trong khi chú tâm vào sự đứng bạn có thể niệm thầm: *đứng, đứng, đứng*.

Khi đi kinh hành, tốt nhất nên chọn lối đi đã có sẵn, rồi đi tới đi lui trên đó. Hãy đi một cách chậm rãi; chú tâm vào chân hay chuyển động của chân; chú tâm ghi nhận ít nhất bốn giai đoạn của mỗi bước đi.

Để thực hiện một bước đi, trước tiên bạn phải nhón gót. Hãy chú tâm vào chân và ghi nhận một cách chánh niệm sự nhón hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: *nhón, nhón, nhón*.

Khi chân đưa ra phía trước, hãy ghi nhận chuyển động đưa tới, trong khi ghi nhận chuyển động bạn có thể niệm thầm: *bước, bước, bước*.

Khi chân hạ xuống sàn hay xuống mặt đất hãy ghi nhận sự hạ chân xuống này và có thể niệm thầm: *đạp, đạp, đạp*.

Khi bạn chuyển sức nặng sang chân khác để thực hiện một bước mới hãy ghi nhận chánh niệm trên toàn thân thể và có thể niệm thầm: *chuyển, chuyển, chuyển*. (Bạn cũng có thể chú tâm vào sự ấn xuống của bàn chân sau khi đạp xuống và có thể niệm thầm: *ấn, ấn, ấn*).

Sau đó, tiếp tục thực hiện bước kế tiếp và lần lược ghi nhận: *giữ, bước, đạp, chuyển (hay ấn)*.

Hãy đi chậm rãi. Mở mắt và nhìn vào khoảng hai thước trước mặt. Đừng nhắm mắt vì nhắm mắt bạn sẽ bị ngã. Mắt mở vừa phải, nhìn vào lối đi. Khi đi đến cuối đường kinh hành bạn đứng lại, hãy ghi nhận sự đứng lại này và có thể niệm: *đứng lại, đứng lại, đứng lại*.

Khi muốn quay lui, hãy ghi nhận ý muốn quay và có thể niệm thầm: *muốn, muốn, muốn*. Sau đó quay từ từ. Trong khi quay, hãy chú tâm chánh niệm vào chuyển động quay và có thể niệm thầm: *quay, quay, quay*.

Khi bắt đầu đi trở lại, cũng hãy ghi nhận chánh niệm từng giai đoạn một của bước đi:

giờ, bước, đạp, chuyển (ấn) cho đến cuối đoạn đường kinh hành. Khi đứng lại, hãy chánh niệm vào sự đứng lại. Khi muốn quay, chánh niệm vào ý muốn. Khi quay, chánh niệm vào chuyển động quay, rồi tiếp tục đi. Khi đi, hai tay có thể nắm lại phía trước hay phía sau. Cứ như thế, tiếp tục đi cho đến hết giờ kinh hành.

Kinh hành cũng là dịp để thể dục cơ thể. Nếu chỉ ngồi thiền trong vòng ba mươi phút hay một giờ đồng hồ thì không cần phải đi kinh hành. Nhưng khi bạn tham gia một khóa thiền suốt ngày thì cơ thể cần phải vận động, vì vậy phải đi kinh hành và ngồi thiền xen kẽ nhau, sau giờ kinh hành lại đến giờ ngồi thiền.

Khi trở vào thiền đường, bạn phải đi chậm rãi, ghi nhận ý thức từng giai đoạn một của bước đi. Trước khi ngồi xuống, hãy ghi nhận ý muốn ngồi xuống. Sau đó ngồi xuống một cách chậm rãi, chú tâm vào toàn thể cơ thể. Khi thân chạm vào sàn nhà hãy ghi nhận: *đụng, đụng, đụng*. Khi xếp chân và tay hãy ghi nhận: *xếp, xếp, xếp*. Sau đó, chú tâm vào chuyển động của bụng.

### Hồi Hướng

Sau khi hành thiền cũng như làm được điều thiện nào bạn hãy hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sinh, đó là một việc làm tốt đẹp. Chúng tôi xin hồi hướng tất cả những phước báu mà chúng tôi đã tạo đến tất cả chúng sinh, đến tất cả chư thiên khắp mọi nơi. Xin tất cả đều được an vui hạnh phúc để hộ trì Phật pháp bền vững lâu dài.

**HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP****Hòa Thượng Pandita**

Dầu cho có được hướng dẫn kỹ càng cách hành thiền, thiền sinh vẫn chưa hành thiền đúng, cũng như chưa biết cách trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư. Một số thiền sinh hành thiền rất khá nhưng lại không biết cách diễn đạt việc hành thiền của mình và những kinh nghiệm mà mình gặt hái được. Mục đích của bài này là để giúp thiền sinh trình bày đúng những gì mình đã quán sát được trong lúc hành thiền: **Quán sát cái gì và đã kinh nghiệm ra sao?**

Hành thiền minh sát chẳng khác nào trồng cây. Trước tiên chúng ta cần phải có hạt giống, đó là Chánh Niệm, để quán sát các hiện tượng đang xảy ra một cách đầy đủ và rõ ràng. Muốn cho hạt giống nảy mầm, trở thành cây con, rồi trưởng thành đơm hoa kết trái trí tuệ chúng ta cần phải có những điều kiện khác được gọi là năm yếu tố bảo vệ (Panca-nuggahita):

1. Phải làm hàng rào để ngăn chặn những loài thú lớn nhỏ có thể làm hại cây, đó là Giới. Giới là yếu tố bảo vệ căn bản (Sila nuggahita). Giới ngăn ngừa, giúp ta không có những hành vi và ngôn ngữ bất chánh làm giao động tâm, ngăn trở Định và Huệ phát sinh.

2. Phải tưới nước để hạt giống dễ nảy mầm. Nghĩa là phải nghe pháp, đọc kinh sách, tìm hiểu giáo lý (Suta-nuggahita). Sau đó áp dụng những hiểu biết của mình vào thực hành. Không tưới nước quá nhiều làm thối mầm cây. Nghĩa là chỉ cần vừa đủ giáo lý để hiểu rõ phương pháp hành thiền. Đừng để mình lúng túng, hoang mang lạc lối trong rừng ngôn từ ước định của kinh điển. Nhưng cũng đừng để hạt giống thiếu nước không thể nảy mầm. Nghĩa là không hành thiền một cách mê muội, chẳng biết gì đến phương pháp.

3. Phải vun phân tía lá, tía cành. Nghĩa là phải trình pháp với thiền sư để thiền sư biết được kinh nghiệm của mình hầu nhận được những điều chỉ dẫn cần thiết (Sakaccha-nuggahita). Trong khi trình pháp, thiền sư sẽ tùy theo kinh nghiệm của từng người mà có những điều chỉ dẫn thích hợp, tuần tự hướng dẫn thiền sinh đi những bước vững chắc trên đường hành đạo.

4. Phải bắt sâu, làm cỏ. Nghĩa là có sự tập trung tâm ý vào đề mục để có định lực (Samatha-nuggahita) hầu gạt bỏ những tâm niệm bất thiện. Trong lúc hành thiền, ta phải cố gắng tập trung tâm ý vào đề mục và tỉnh thức để nhận diện những gì đang xảy ra ở sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm). Khi tâm có định lực sắc bén với sự hỗ trợ của tinh tấn thì tham sân si sẽ không có cơ hội dấy động.

5. Nếu có được bốn yếu tố bảo vệ đầu tiên thì yếu tố thứ năm sẽ ra hoa kết trái trí tuệ (Vipassana-nuggahita). Thế nhưng thiền sinh thường dễ bị dính mắc vào những tuệ

giác đầu tiên hay những kinh nghiệm đặc biệt hoặc kỳ diệu do tâm định đưa đến. Sự dính mắc này là một trở ngại khiến thiền sinh không thể tiến xa hơn và sâu hơn đến những tuệ giác kế tiếp. Thiền sinh nên tinh tấn hành thiền một cách liên tục không dừng lại để nhận du hưởng thụ những lạc thú do kết quả của việc hành thiền đem lại. Tham luyến vào những lạc thú tạm bợ đó là một trở ngại lớn lao trong đường tu tập. Những lạc thú nhẹ nhàng này có tên là Nikanti Tanha, là một loại ái dục vi tế, linh hoạt và nhẹ nhàng như một mạng lưới nhện mong manh nhưng nó có tác dụng chẳng khác nào một đòn kê cản trở bánh xe trí tuệ. Nếu thiền sinh gặp phải những cản trở này, trong những buổi trình pháp, thiền sư sẽ tìm ra ngay để hướng dẫn thiền sinh trở về đường chính. Đây là lý do cho thấy tầm quan trọng của việc trình pháp.

Khi hành thiền minh sát chúng ta phải quán sát các hiện tượng vật chất và tâm. Kinh điển đã giải thích rõ ràng là hiện tượng tâm-vật lý luôn luôn khởi lên qua sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Chẳng hạn, khi có một sự nhìn thì mắt nhìn và vật được nhìn là hiện tượng vật chất, và nhãn thức khiến ta nhận ra vật được nhìn là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự nhận biết âm thanh, mùi, vị, đụng chạm hay suy nghĩ cũng như những hoạt động khác của cơ thể như duỗi tay, co tay, bước đi v.v... cũng chỉ là các hiện tượng vật chất và tâm. Hòa thượng Mahasi dạy chúng ta phải quán sát ghi nhận tất cả mọi chuyện trên khi chúng xảy ra, đừng bỏ sót mảy may nào dù nhỏ nhặt đến đâu.

Mặc dầu được hướng dẫn kỹ càng, nhưng khi thực hành thiền sinh cũng gặp nhiều khó khăn. Để giúp thiền sinh vượt qua các khó khăn, Hòa thượng Mahasi đã dạy những điều căn bản cho thiền sinh mới là chỉ quán sát một cách tinh thức chuyển động phòng xệp của bụng. Thiền sinh phải biết cách quán sát các đề mục chính, cũng như phải ghi nhận như thế nào trong trường hợp có đề mục phụ phát sinh (đề mục chính là chuyển động phòng xệp của bụng; đề mục phụ là suy nghĩ, liên tưởng, cảm giác, hình sắc, âm thanh, mùi, vị v.v... cũng có khi là phản ứng của chính thiền sinh trước các đối tượng phụ đó).

Để giúp đỡ cho thiền sinh vượt qua những chướng ngại, các thiền sư đã đặt ra sáu câu châm ngôn ngắn gọn sau đây:

1. *Khi các hiện tượng được ghi nhận kịp thời ngay khi chúng xuất hiện thì đặc tính riêng của thân và tâm sẽ hiển lộ.*
2. *Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ.*
3. *Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: Vô Thường, Khổ, Vô*

4. Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện.

5. Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv..). cần phải trình bày cho thiền sư.

6. Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư.

Thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã quán sát chuyển động phòng xệp như thế nào từ lúc khởi đầu cho đến lúc chấm dứt. Khi bụng phồng, bụng bắt đầu căng lên nhanh rồi tiếp tục căng cho đến lúc chấm dứt là lúc xệp. Hãy quán sát từ lúc bắt đầu phồng, đoạn giữa của phồng và đoạn cuối của phồng (Sabhakaya patisam-vedi). Nghĩa là tâm quán sát phải đi song song với tiến trình của sự chuyển động từ lúc khởi đầu, kéo dài cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh mới rất khó ghi nhận ba giai đoạn trên nhưng phải cố gắng. Nếu thiếu cố gắng thì không có kết quả gì cả.

Một khi thiền sinh đã biết ghi nhận đề mục một cách chánh niệm, biết cách chú tâm song song với diễn biến của đề mục, biết theo dõi các giai đoạn liên tiếp của phòng xệp, biết ghi nhận những gì mình thấy, những gì mình kinh nghiệm thì sẽ biết cách trình pháp một cách chính xác.

Có hai diễn biến song song trong khi thiền sinh hành thiền: Trước tiên là sự chú tâm quán sát hay ghi nhận đối tượng. Thứ hai là diễn biến của tâm quán sát đối tượng ấy. Ít nhất thiền sinh phải nhận ra được điều này thì mới có thể gọi là thấy hay kinh nghiệm.

Đối với đề mục chính thiền sinh phải nói được kết quả của tâm lúc đối tượng diễn biến, hay nói được sự diễn biến song song của tâm chánh niệm và đề mục. Nghĩa là thiền sinh thấy rõ được diễn tiến của đề mục và diễn tiến của tâm ghi nhận đề mục. Nếu cả hai xảy ra cùng lúc thì phải ghi nhận như thế nào? Ghi nhận chính cái bụng? Ghi nhận tư thế của bụng? Hay ghi nhận diễn tiến của bụng trong khi phồng? Có ba yếu tố hiện hữu trong sự phồng:

1. Hình dạng của bụng.
2. Tư thế hay vị thế của bụng.
3. Đặc tính của sự phồng.

Hình dạng: là hình dạng của cái bụng mà tâm thiền sinh chú vào. Toàn thể thân hình của thiền sinh là hình dạng của thân thể. Hình dạng của cái bụng cũng như vậy.

Tư thế của bụng: điều này tùy thuộc vào vị thế riêng biệt từng lúc một của bụng.

Nghĩa là bụng đang xẹp, phồng, hay đứng yên. Tiếng Pali gọi là akara: có nghĩa là tư thế hay vị thế. Ví dụ: bàn tay đang ở tư thế nắm lại hay đang xoè ra? Hoặc cơ thể đang ở tư thế đi, đứng, nằm, ngồi?

Nếu thiền sinh chú tâm quán sát bụng thì sẽ thấy hoặc hình dạng hay tư thế trước khi thấy đặc tính. Nhưng thấy hình dạng hay tư thế thì không phải là thiền minh sát. Thiền sinh phải thấy đặc tính chủ yếu của sự phồng, như là sự căng thẳng, sự chuyển động của bụng trong lúc phồng. Nếu quán sát kỹ thì thiền sinh sẽ thấy đặc tính này ngay mà có thể trình bày cho thiền sư một cách chính xác và rõ ràng khi trình pháp. Nhưng thiền sinh phải thấy chứ không phải tưởng tượng hay nghĩ là thấy. Khi trình pháp phải chú trọng đặc biệt vào những điểm căn bản này.

Giai đoạn xẹp, thiền sinh cũng phải chú tâm quán sát ghi nhận như thế.

Cũng vậy trong lúc kinh hành, khi giở chân, thiền sinh phải quán sát kịp thời và cùng lúc với diễn tiến của sự giở chân: Từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt. Nếu làm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh sẽ thấy hình dáng của chân hay tư thế của chân trong giai đoạn giở hay thiền sinh cảm nhận rằng chân bắt đầu nhẹ và nâng lên hay chân bắt đầu căng và đang đưa tới?

Thiền sinh phải trình bày cả ba đặc tính trên và dĩ nhiên thiền sinh phải hết sức chú tâm theo dõi chuyển động đi để có thể trình bày một cách rõ ràng và chính xác. Khi chân bước tới thiền sinh cũng phải quán sát kịp thời và cùng lúc với chuyển động của sự bước tới. Và thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh thấy hình dáng của chân mình, hay tư thế hoặc cách thức của chân trong giai đoạn đưa tới, hay cảm nhận được sự chuyển động của chân được đưa từ sau tới trước.

Khi đạp chân xuống, thiền sinh cũng phải chú tâm quán sát từ lúc chân bắt đầu hạ xuống cho tới lúc chân chạm đất. Nếu chú tâm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì. Phải chăng thiền sinh thấy chân mình hay trạng thái của sự đạp chân xuống hay cảm nhận đặc tính chuyển động của sự đạp xuống, chẳng hạn như bắt đầu cảm thấy nhẹ và mềm?

Đối với các đối tượng khác cũng phải chú tâm ghi nhận kỹ càng như vậy. Chẳng hạn: khi co tay, duỗi tay, cúi mình, đổi chân, ngồi xuống, đứng dậy v.v... cũng phải chú tâm ghi nhận như vậy.

Thiền sinh cũng phải hiểu ý nghĩa ba đặc tính của các hiện tượng tâm vật lý. Đó là:

#### 1. Đặc Tính Riêng (Sabhava Lakkhana)

2. Nhân Duyên hay điều kiện (Sankhata Lakkhana)

3. Đặc Tính Chung hay Tam Tướng (San-nanna Lakkhana)

1) Đặc Tính Riêng của hiện tượng vật chất và tâm:

(1.a) Đặc Tính Riêng của Vật Chất hay Sắc: Vật chất hay Sắc có các đặc tính căn bản sau đây:

\* Sự cứng, mềm, đó là yếu tố chiếm chỗ, làm nền tảng (đất), là đặc tính của xương và thịt.

\* Lạnh và nóng đó là yếu tố nhiệt độ tăng giảm (lửa), là đặc tính nóng, lạnh của cơ thể.

\* Sự kết hợp và tính chất lỏng (nước), đó là đặc tính dính chặt hay liên hợp của cơ thể.

\* Sự chuyển động đó là yếu tố lưu chuyển (gió), là đặc tính của hơi thở, của sự phồng xẹp, của sự nâng đỡ, của sự di chuyển v.v...

(1.b) Đặc Tính Riêng của Tâm:

Đặc Tính Riêng của Tâm là nhận biết, bao gồm: xúc (sự tiếp xúc của Tâm với đối tượng), Thọ (cảm giác), tri giác kinh nghiệm đối tượng, cùng các trạng thái và phản ứng của Tâm (vui, buồn, giận, chánh niệm, tinh tấn, ganh tỵ, phóng tâm vv..) ..

2) Nhân duyên hay điều kiện là đặc tính: nhân quả, điều kiện, sự khởi lên, kéo dài, và biến mất.

Các diễn biến tâm vật lý (vật chất và tâm) đều có điểm khởi đầu, điểm giữa và điểm cuối. Tiếng Pāli gọi ba giai đoạn này là uppada, thiti và bhanga. Uppada có nghĩa là bắt đầu hay khởi lên. Thiti có nghĩa là diễn tiến hay trải dài (cho đến khi chấm dứt). Bhanga có nghĩa là chấm dứt hay biến mất. Cả ba đặc tính này được gọi là Sankhata Lakkhana (Lakkhana: đặc tính, Sankhata: bao gồm hay tương duyên).

3) Tam tướng: là vô thường, khổ và vô ngã. Mọi hiện tượng, mọi pháp trong thế gian (danh và sắc) đều mang ba đặc tính này.

Trong ba đặc tính trên của các hiện tượng, thiền sinh phải hướng đến đặc tính đầu tiên trong khi thực hành thiền, tức là phải chú ý đến đặc tính chuyên biệt của hiện tượng vật chất (đất, nước, gió, lửa). Làm thế nào để nhận thức được hay thấy các hiện tượng vật chất chuyên biệt này? Nghĩa là làm thế nào để nhận thức hay thấy các hiện tượng đất, nước, gió, lửa? Chúng ta phải chú tâm quan sát, ghi nhận kịp thời khi chúng xuất hiện. Khi chú tâm quán sát ghi nhận ta sẽ thấy đặc tính chuyên biệt này, chứ chẳng có cách gì khác



hơn.

Khi bụng phồng lên hơi vào. Trước khi bụng phồng lên hơi chưa vào. Thiền sinh phải quán sát sự phồng của bụng từ khi bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh phải thấy được bản chất của sự chuyển động. Nhưng thế nào là bản chất của sự chuyển động? Khi bụng phồng lên: gió vào. Nhưng thế nào là gió? Đó là yếu tố bành trướng hay chuyển động. Yếu tố bành trướng hay yếu tố chuyển động chính là bản chất của gió mà thiền sinh phải nhận ra hay phải thấy. Thiền sinh sẽ thấy được ba bản chất của gió (chuyển động) khi nào thiền sinh chăm chú theo dõi sự chuyển động của bụng từ lúc khởi đầu, diễn tiến cho đến lúc chấm dứt. Không chịu chú tâm quán sát, theo dõi thì ngay đến hình dáng hay tư thế của bụng cũng không thấy được, nói chi đến chuyện thấy được bản chất: vô thường, khổ não, vô ngã của gió. Cứ cố công theo dõi các hiện tượng phồng xẹp một cách chánh niệm thì năng lực tập trung tâm ý sẽ càng ngày càng mạnh lên. Khi khả năng tập trung tâm ý hay định lực mạnh mẽ thì thiền sinh sẽ không còn thấy hình dáng hay tư thế của phồng xẹp mà sẽ thấy sự bành trướng, sự căng phồng của chuyển động phồng. Thiền sinh sẽ thấy cường độ phồng tăng đến một điểm nào đó rồi chấm dứt. Thiền sinh cũng sẽ thấy cường độ căng phồng giảm xuống đến một điểm nào đó rồi biến mất. Dần dần thiền sinh sẽ thấy rõ ràng ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã trong các chuyển động của bụng này.

Tương tự như thế, trong khi đi kinh hành thiền sinh cũng phải quán sát các các chuyển động: giở, bước, đạp một cách thận trọng và tinh tế.

Thiền sư sẽ không nói cho biết thiền sinh sẽ thấy gì mà chỉ hướng dẫn cho thiền sinh cách quán sát và ghi nhận. Cũng như khi làm toán thầy giáo chỉ dạy phương pháp làm chứ không cho đáp số.

Sự chỉ dẫn này cũng được áp dụng trong những loại chuyển động khác của cơ thể, trong cảm thọ, hay khi có một tư tưởng hiện khởi trong tâm. Tất cả đều phải được ghi nhận ngay từ lúc chúng khởi lên. Có như thế mới bảo đảm là thấy được bản chất của chúng.

## **2. Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ**

Nghĩa là khi đã thấy được đặc tánh riêng của thân và tâm thì sẽ thấy được ba giai đoạn: khởi lên, diễn biến hay kéo dài, và chấm dứt.

## **3. Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: Vô Thường,**

**Khổ, Vô Ngã**

Khi đã thấy được ba giai đoạn này thì sẽ thấy được Tam tướng. Thực ra, nếu kiên trì, tinh tấn hành thiền và đã nhận thấy được đặc tính của tứ đại thì chắc chắn sẽ thấy được yếu tố Nhân Duyên và Tam tướng.

**4. Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện**

Khi thiền sinh thấy được tam tướng thì Tuệ Minh Sát sẽ xuất hiện. Sau khi xuất hiện, Tuệ Minh Sát (Vipassananana) sẽ dần dần phát triển và chín muồi, và cuối cùng thiền sinh sẽ đạt được tuệ ariyamagganana (Tuệ thấy được thánh đạo). Với tuệ này thiền sinh có đủ khả năng để "thấy" Niết Bàn, chấm dứt vật chất và tâm, chấm dứt đau khổ.

Cần phải nhắc lại một lần nữa điều quan trọng sau đây: Trong lúc trình pháp, thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã thực sự 'thấy' gì, chứ không phải là 'nghĩ' mình đã 'thấy' gì. Chỉ những gì thiền sinh 'thấy' mới là tuệ giác. 'Nghĩ' là mình 'thấy' chỉ là vay mượn tuệ giác hoặc chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng. Sự vay mượn tuệ giác không phù hợp với đặc tính của các hiện tượng mà thiền sinh phải quán sát và ghi nhận.

**5. Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv..). cần phải trình bày cho thiền sư**

Khi ngồi thiền, quán sát đề mục chính là sự phồng xẹp của bụng, nhiều tư tưởng và đối tượng của tâm sẽ đến với thiền sinh, đó là chuyện tự nhiên. Tâm có khuynh hướng rời đề mục chính để tiến đến tất cả mọi ý niệm: một số là tư tưởng thiện, một số là tư tưởng bất thiện. Thiền sinh phải làm thế nào? Chỉ cần ghi nhận bất cứ những gì đã đến với tâm. Bạn có thể làm được điều đó không? Bạn phải làm điều đó, nghĩa là phải ghi nhận sự suy nghĩ hay sự phóng tâm. Nếu đã ghi nhận được chúng, bây giờ chuyện gì sẽ xảy ra? Phải chăng sự suy nghĩ đang tiếp tục diễn biến? Sự suy nghĩ đang dừng lại hay đã biến mất tất cả? Lúc ấy thiền sinh có trở về được với đề mục chính không? Tất cả những điều đó đều phải được nói rõ trong lúc trình pháp.

**6. Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư**

Đối với những thiền sinh mới, mọi cảm giác hay cảm xúc sẽ không khởi lên khi thiền sinh đang chú tâm vào đề mục chính. Nhưng sự suy nghĩ sẽ xảy ra nhiều hơn. Thiền sinh mới cũng chưa đủ khả năng ghi nhận được tất cả mọi tư tưởng đang khởi dậy đó. Để giảm thiểu những sự suy nghĩ này, nên cố gắng chú tâm khẩn khít vào đề mục chính, càng nhiều càng tốt. Nhưng khi thiền sinh đã ngồi thiền được chừng năm, mười, hay mười lăm phút, một vài cảm giác khó chịu trên cơ thể sẽ đến, tương hợp với những gì đã diễn biến trong

tâm. Khi cảm giác hay xúc cảm xuất hiện thiền sinh phải ghi nhận. Khi trình pháp nên mô tả chúng bằng những ngôn ngữ thông thường như: "ngứa", "đau", "tê", v.v... chứ đừng dùng danh từ kinh điển như "cảm thọ" (Vedana). Những cảm giác khởi lên cũng phải được ghi nhận từ lúc chúng xuất hiện, diễn tiến cho đến khi biến mất.

Thiền sinh cũng phải ghi nhận hình sắc, âm thanh, mùi, vị và những trạng thái khác của tâm như: ưa thích, nóng giận, đã dưng buồn ngủ, phóng tâm, ân hận, hoài nghi, nhớ thương, thấy rõ, chú tâm, thỏa mãn, dễ chịu, nhẹ nhàng, yên tĩnh v.v... những trạng thái này là "đối tượng của tâm" (Dhamma-rammana). Giả sử có sự ưa thích xuất hiện; khi đã ghi nhận được nó thì chuyện gì sẽ xảy ra? Thiền sinh phải biết trình cho thiền sư điều này. Lấy một thí dụ khác: Thiền sinh cảm thấy đã dưng buồn ngủ. Khi thiền sinh ghi nhận được trạng thái này thì sự phóng tâm xuất hiện. Lúc bấy giờ thiền sinh phải ghi nhận như thế nào? Thiền sinh phải ghi nhận phóng tâm. Như vậy là thiền sinh phải quán sát ghi nhận tất cả mọi đối tượng của tâm.

Trong một khóa thiền tích cực, cần phải thường xuyên trình pháp, tốt nhất là trình pháp hằng ngày. Việc trình pháp nên theo đúng phương cách. Sau khi thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình thiền sư sẽ đặt một vài câu hỏi liên quan đến các chi tiết mà thiền sinh kinh nghiệm được trong lúc hành thiền.

Cách trình pháp thật đơn giản. Chỉ cần mười phút là đủ cho thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình. Nên nhớ trình bày những kinh nghiệm liên quan đến thân và tâm mà bạn có được trong lúc hành thiền bởi vì đúng nghĩa của Thiền Minh Sát là quán sát những gì đã thực sự xảy ra trong chính thân tâm bạn. Trong khi trình pháp cần chú ý những điểm chính sau đây: **phải ngắn gọn, chính xác và rõ ràng.**

a) Phải cho thiền sư biết trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ vừa qua, thiền sinh đã dành tổng cộng bao nhiêu giờ ngồi thiền, bao nhiêu giờ kinh hành. Phải thành thật vì điều đó chứng tỏ sự nghiêm túc trong việc hành thiền.

b) Trình bày cho thiền sư biết kinh nghiệm của bạn trong lúc ngồi thiền. Không cần phải đi vào chi tiết từng giờ ngồi thiền. Nói một cách tổng quát toàn buổi thiền. Chỉ đi vào chi tiết những lúc việc hành thiền rõ ràng nhất. Đầu tiên phải trình bày đề mục chính: đó là sự phòng xep như thế nào? Sau đó trình bày những đối tượng khác khởi lên qua sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm).

c) Sau khi trình bày về việc ngồi thiền, thiền sinh trình bày tiếp về việc kinh hành. Thiền sinh chỉ mô tả những kinh nghiệm trực tiếp liên quan đến tác động đi; đừng thêm vào những chi tiết về các đối tượng mà mình phải trình trong giai đoạn ngồi thiền. Nếu bạn thực hành ba giai đoạn 'giở, bước, đạp' trong lúc kinh hành thì nhớ cho biết những gì

đã ghi nhận được trong những cử động 'giở, bước, đạp' đó.

Tất cả những đối tượng xảy ra đều phải được trình bày theo thứ tự như sau:

\* Xác định đối tượng gì xuất hiện?

\* Khi đối tượng xuất hiện, thiền sinh đã ghi nhận như thế nào?

\* Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu biết gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Lấy ví dụ đối với đề mục chính: sự phồng xẹp của bụng. Trong lúc hành thiền, cũng như trong lúc trình pháp. Việc đầu tiên là phải xác định rõ diễn tiến của "phồng" - Phồng xuất hiện

Việc thứ hai là sự ghi nhận: Niệm hay ghi nhận đề mục đang xuất hiện- Tôi đã niệm "phồng"

Việc thứ ba là mô tả những gì đã xảy ra: "Khi tôi niệm phồng tôi có những cảm giác như thế này, thế này... tôi nhận thấy như thế này, thế này..". (Thiền sinh cho biết đặc tính của cảm giác vào thời điểm đó).

Giai đoạn xẹp, cũng như trong trường hợp những đối tượng khác xuất hiện, thiền sinh đều trình bày tương tự như trên.

Hãy tưởng tượng rằng tôi đang ngồi trước mặt bạn, bỗng nhiên tôi đưa một cánh tay lên không rồi mở ra cho bạn thấy tôi đang cầm một trái táo nhỏ. Bạn nhận ra trái táo và bạn tự nói trong tâm "trái táo, trái táo". Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: "Trái táo xuất hiện," tôi niệm "trái táo, trái táo". Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: "Trái táo xuất hiện, tôi niệm: "trái táo, trái táo" và tôi ghi nhận trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng, rồi trái táo từ từ biến mất".

Cũng thế, bạn sẽ trình pháp một cách chính xác trong ba giai đoạn khi bạn chú tâm đến trái táo. Trước tiên là trái táo xuất hiện và bạn thấy nó. Thứ hai là bạn nhận ra đó là trái táo. Bởi vì bạn đang hành thiền trên đề mục trái táo, nên bạn có một sự tinh tấn đặc biệt để niệm thầm "trái táo, trái táo". Thứ ba, là bạn tiếp tục chú tâm vào trái táo và nhận thức được tính chất và cách thức trái táo đi vào tâm nhận thức của bạn như thế nào cũng như trái táo đã biến mất như thế nào.

Trong khi thực hành Thiền Minh Sát bạn cũng phải áp dụng ba giai đoạn như trên để theo dõi đề mục. Một điều cần lưu ý ở đây, nhiệm vụ của bạn là quán sát trái táo chớ không phải tiến xa hơn để tưởng tượng rằng trái táo mọng nước và ngọt hay mình đang ăn trái táo đó. Tương tự như vậy, trong khi trình pháp, bạn chỉ diễn tả những kinh nghiệm trực tiếp chớ đừng nói những gì mà bạn tưởng tượng, hình dung ra, hoặc ý kiến của bạn về đề mục mà bạn đang theo dõi.

Như bạn thấy, phần trình pháp này hướng dẫn thiền sinh phải chánh niệm như thế nào trong khi hành Thiền Minh Sát. Bởi vậy, khi trình pháp, ngoài việc nhận được những lời hướng dẫn của thiền sư, thiền sinh còn có những lợi ích khác nữa. Bởi vì muốn có một bài trình pháp chính xác thiền sinh phải có một sự tinh tấn lớn lao, phải chú tâm một cách rõ ràng chính xác trên kinh nghiệm của mình.

Trong khi trình pháp bạn nên nhớ đến ba yếu tố sau đây:

- Tỉnh thức.
- Chính xác.
- Kiên nhẫn.

Cần nhớ rõ là khi chú tâm đến chuyển động phòng xẹp, không phải chú tâm vào hình dáng hay tư thế của sự phòng xẹp mà chỉ chú tâm vào diễn biến của chuyển động phòng xẹp. Phải chú ý xem khi phòng như thế nào: Căng cứng, rung động, nóng, lạnh v.v... Phải để tâm quán sát từ lúc bụng bắt đầu phòng cho đến khi chấm dứt phòng để chuyển qua giai đoạn xẹp. Phải quán sát kỹ càng như đang dùng kính hiển vi để xem một mẫu vật bé nhỏ.

Không được nhìn đối tượng một cách lơ là phớt qua, tự động và thiếu chánh niệm. Bạn phải nhìn gắn bó với đối tượng bằng tất cả tâm trí của mình. Bạn phải hết sức chú tâm để có thể thấu suốt được bản chất của đối tượng.

Dẫu chúng ta cố gắng hết sức nhưng tâm không phải lúc nào cũng có thể nằm nơi bụng chúng ta. Tâm sẽ phóng đi một nơi khác. Khi có sự phóng tâm bạn phải làm thế nào? Câu trả lời là: Phải ghi nhận. Đó là giai đoạn một. Bây giờ đến giai đoạn hai: phải niệm phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Thường sau khi có sự phóng tâm phải bao lâu sau ta mới nhận ra sự phóng tâm? Một giây, hai phút, nửa giờ? Mà cái gì xảy ra sau khi ta ghi nhận sự phóng tâm? Phải chăng sự phóng tâm sẽ biến mất tức khắc? Hay sự phóng tâm sẽ tiếp diễn? Hoặc lúc đó sự suy nghĩ sẽ giảm cường độ và sau đó biến mất? Phải chăng một đối tượng mới xuất hiện trước khi ta nhận ra sự biến mất của đối tượng cũ?

Nếu không thể nào ghi nhận được phóng tâm, bạn phải báo cho thiền sư biết.

Nếu sự phóng tâm biến mất, bạn phải trở về với sự phòng xep của bụng. Một điều nên nhớ là phải trình cho thiền sư biết là bạn có thể trở về với đối tượng chính hay không và cảm giác của bạn lúc đó như thế nào? Phần trình pháp của bạn sẽ được rõ ràng và tốt đẹp hơn, nếu bạn cho biết thường thường bạn chú tâm trên bụng được bao lâu trước khi đề mục mới xuất hiện.

Đau nhức, cảm giác khó chịu chắc chắn sẽ xảy ra sau khi bạn ngồi thiền một thời gian lâu. Chẳng hạn tự nhiên bạn ngứa: một đối tượng mới. Sau khi niệm ngứa năm phút: phải chăng sự ngứa tăng thêm? Hoặc giữ nguyên? Hoặc thay đổi? Hay biến mất? Có thấy một đối tượng mới khác xuất hiện như: có ý muốn gãi không? Tất cả những điều đó đều nên diễn tả một cách rõ ràng. Đối với sự thấy, nghe, nếm, ngửi, lạnh, nóng, co rút, rung động, tê v.v... Đều phải được mô tả. Bất kỳ đối tượng nào cũng phải được ghi nhận qua ba giai đoạn:

1. Xác định đối tượng xuất hiện
2. Khi đối tượng xuất hiện thiền sinh đã ghi nhận như thế nào.
3. Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Tất cả mọi diễn biến đều được thực hiện một cách lặng lẽ, lặng lẽ như một nhà trinh thám. Hãy quán sát một cách cẩn thận và chính xác mọi diễn biến mà bạn nhận biết được, không nên phân vân tự hỏi để khỏi lạc vào sự suy nghĩ. Điều quan trọng mà thiền sư cần biết là: Mỗi khi đối tượng xuất hiện bạn có ghi nhận được không? Bạn có chánh niệm một cách chính xác và quán sát đối tượng một cách bền bỉ không? Bạn phải thành thật với thiền sư. Dầu bạn không thấy được đối tượng, không ghi nhận được đối tượng hay khi niệm mà không thấy được gì hết, điều đó không có nghĩa là việc hành thiền của bạn quá tồi tệ đâu. Một bài trình pháp rõ ràng và chính xác sẽ giúp thiền sư đánh giá được sự hành thiền của bạn, đồng thời chỉ cho bạn thấy những khuyết điểm mà bổ khuyết chúng và đưa bạn về chánh đạo.

## TÓM LƯỢC CÁCH TRÌNH PHÁP Hòa Thượng Pandita

1. Tất cả những gì diễn ra trong thời gian hành thiền đều phải được diễn tả tuần tự như sau:

- a) Đối tượng xuất hiện
- b) Ghi nhận
- c) Quán sát

Hãy trình bày các diễn biến tuần tự trước sau, khởi đầu là đề mục chính, đó là chuyển động phòng xẹp của bụng.

Chẳng hạn như: Khi bụng phồng lên. "Tôi ghi nhận: phồng và quán sát sự căng thẳng, sức ép và sự rung chuyển..". Khi bụng xẹp xuống. "Tôi ghi nhận: xẹp và quán sát sự dẫn ra, sự bẹp xuống, sự căng cứng giảm dần".

### **2. Diễn tả cho biết: bạn đã nhận biết ngay tức khắc đề mục và đã quán sát liên tục đề mục như thế nào?**

Chẳng hạn như: "Tôi chỉ nhận biết sự phồng xẹp sau khi chúng đã đi và tôi chỉ nhận biết độ một hay hai phòng xẹp thì bị phóng tâm" hoặc "tôi nhận biết được đề mục ngay khi chúng xảy ra và tôi có thể quán sát liên tục từ hai mươi đến ba mươi phòng xẹp rồi tâm phóng đi nơi khác".

Cần phải diễn tả đề mục chính một cách rõ ràng, đơn giản, chính xác và đầy đủ chi tiết. Sau khi đã trình bày đầy đủ đề mục chính, bạn mới trình bày đề mục phụ mà bạn đã ghi nhận và hiểu biết rõ ràng trong lúc ngồi thiền.

### **3. Diễn tả đề mục phụ mà bạn đã quán sát, ghi nhận và hiểu biết một cách rõ ràng.**

Chẳng hạn như: Cảm giác trên cơ thể: đau, ngứa,... Sự suy nghĩ, liên tưởng, ý kiến, dự tính, hồi tưởng, nhớ chuyện đã qua... hoặc các trạng thái của tâm: giận, buồn, hoan hỉ, vui vẻ, thoải mái, tự hào...

- a) Đề mục xuất hiện: "Đau nơi đầu gối..".
- b) Bạn đã ghi nhận như thế nào? "Tôi ghi nhận: đau, đau"

c) Bạn quán sát cái gì? "Tôi quán sát sự đau nhói"

d) Đề mục diễn ra như thế nào? "Đau nhói chuyển sang đau cứng"

e) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi ghi nhận: cứng, cứng"

f) Bạn quán sát gì? "Tôi quán sát sự cứng đang rung chậm"

g) Rồi chuyện gì diễn ra? "Khi tôi ghi nhận thì sự đau cứng giảm dần"

h) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng"

i) Khi tâm rời khỏi đề mục "Thoạt đầu tôi không nhận biết để ghi nhận, nhưng khi tôi nhận biết mình đang phóng tâm tôi liền ghi nhận phóng tâm. Rồi thì sự phóng tâm biến mất, tôi bèn trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng"

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ.

#### **4. Sau khi trình bày về việc ngồi thiền bạn phải trình với thiền sư về việc đi kinh hành. Trước tiên phải diễn tả đề mục chính của sự đi: giờ, bước, đạp.**

Chẳng hạn như:

Trong khi đi, lúc chân giở lên tôi ghi nhận giờ, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi bước, tôi ghi nhận bước, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi đạp chân xuống, tôi ghi nhận đạp, và quán sát như thế này, thế này...

Tôi theo dõi và ghi nhận liên tục từ mười đến mười lăm phút thì tâm bị phóng đi.

Hoặc là: Tôi bị phóng tâm bởi hình ảnh hay tiếng động

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ trong khi đi:

a) Khi bị phóng tâm, tôi ghi nhận được ngay.

b) Khi ghi nhận phóng tâm, thì sự suy nghĩ biến mất dần và biến mất.

c) Tôi bèn quán sát giờ, bước đạp trở lại.

Cách trình bày những kinh nghiệm trong lúc hành thiền này giúp ích rất nhiều cho thiền sinh. Nó hướng tâm thiền sinh theo dõi khẩn khít trên các diễn biến của thân-tâm.

Bất kỳ những gì bạn kinh nghiệm được trong lúc hành thiền đều phải được trình bày với thiền sư đầu đó là trạng thái hoan hỷ của tâm định, những cảm xúc, cảm giác khó chịu, hay những chướng ngại to lớn đi nữa. Lợi ích lớn lao nhất của lối trình pháp này là giúp bạn chú tâm trực tiếp trên những diễn biến trong lúc hành thiền chứ không để tâm lạc khỏi



đề mục, suy nghĩ đến những gì đang xảy ra. Phương pháp này giúp cho việc trình pháp được dễ dàng, giúp cho chánh niệm mạnh mẽ và khiến thiền sinh có sự hiểu biết rõ ràng chính xác trong lúc hành thiền.

## MỤC LỤC

Giới thiệu	05	17. Hai loại định tâm	
17		18. Ba tầng mức phát triển	
31	19. Người biết và sự hiểu biết	42	20. Bát chánh đạo
		55	21. Đối tượng của thiên minh sát
			67
Sự hiểu biết của thiên sinh		80	23. Sự suy tư của đại đức
Anuruddha	92	24. Tin và biết	117
quan trọng của chánh niệm		130	26. Giới thiệu kinh Đại Niệm Xứ
139	27. Con gái người thợ dệt	189	28. Dâng cúng y
Kaṭhina	204	29. Tuổi già	
220	30. Những bài học từ sự chết	231	31. Lời khuyên nhủ
cho cặp vợ chồng mới cưới	242	32. Phụ lục	
255	Vấn đạo ngài Mahasi		Phân tích phương pháp
hành thiền	286	Hướng dẫn hành thiền	326
Hướng dẫn trình pháp		361	Tóm lược cách trình pháp
384			

## Bìa sau

Niết Bàn là chấm dứt tham ái, thối tắt hay dập tắt tham muốn cá nhân đưa đến sự giải thoát.

Niết Bàn là giải thoát, là tự do, nhưng không phải là sự tự do ‘thoát’ ra khỏi hoàn cảnh mà là sự tự do giải thoát, ‘không nô lệ’ vào hoàn cảnh, hay ‘giải thoát’ ra khỏi hoàn cảnh. Người giải thoát có thể mạnh dạn nói rằng:

*"Bất kỳ cái gì đến, tôi đều sẵn sàng chấp nhận, và tùy duyên ứng xử một cách tốt đẹp nhất".*

Tự do không có nghĩa là có thể làm được, có quyền làm tất cả những gì mình tưởng tượng, những gì mình muốn. Tự do làm bất cứ cái gì mình muốn không phải là tự do: đó chỉ là sự biểu hiện của ước muốn, của tham ái tiềm ẩn. Tự do có nghĩa là không nô lệ vào bất kỳ cái gì bởi vì đã thoát ra khỏi sự tham muốn cá nhân, thoát khỏi sân hận, ghét bỏ, kiêu mạn, sợ hãi, thiếu kiên nhẫn... giải thoát khỏi mọi tham ái, giải thoát khỏi sự ràng buộc của cảm thọ, như ngọn đèn đã được thổi tắt, tự do, giải thoát, Niết Bàn ngay trong đời sống này, trong thế giới này.